



CUADERNO DE EVALUACIÓN

NATACIÓN INFANTIL

Prueba de Evaluación
CURSO NATACIÓN INFANTIL

Nombre y Apellidos:	Firma:
DNI:	

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo:

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---

1.	a	b	c	d
2.	a	b	c	d
3.	a	b	c	d
4.	a	b	c	d
5.	a	b	c	d
6.	a	b	c	d
7.	a	b	c	d
8.	a	b	c	d
9.	a	b	c	d
10.	a	b	c	d
11.	a	b	c	d
12.	a	b	c	d
13.	a	b	c	d
14.	a	b	c	d
15.	a	b	c	d

16.	a	b	c	d
17.	a	b	c	d
18.	a	b	c	d
19.	a	b	c	d
20.	a	b	c	d
21.	a	b	c	d
22.	a	b	c	d
23.	a	b	c	d
24.	a	b	c	d
25.	a	b	c	d
26.	a	b	c	d
27.	a	b	c	d
28.	a	b	c	d
29.	a	b	c	d
30.	a	b	c	d

31.	a	b	c	d
32.	a	b	c	d
33.	a	b	c	d
34.	a	b	c	d
35.	a	b	c	d
36.	a	b	c	d
37.	a	b	c	d
38.	a	b	c	d
39.	a	b	c	d
40.	a	b	c	d
41.	a	b	c	d
42.	a	b	c	d
43.	a	b	c	d



1. Señala la opción que consideres correcta para dar una definición lo más acertada posible de la natación:

- a) La natación es un conjunto de actividades físicas orientadas única y exclusivamente al aprendizaje del arte de la inmersión en el agua desde los primeros meses de vida.
- b) Arte de sostenerse y avanzar en el agua utilizando las extremidades, sin tocar el suelo.
- c) Actividad deportivo - terapéutica, lúdica, de ocio y diversión cuyos beneficios se centran en las áreas muscular, nerviosa y respiratoria.

2. Marca la opción correcta de acuerdo a la afirmación:

“Los beneficios de la natación pueden clasificarse en...”

- a) Corporales y Motrices.
- b) Psicológicos.
- c) Corporales, Motrices, Psicológicos y Sociales.

3. Completa el espacio en blanco para convertir en verdadera la siguiente afirmación escogiendo la opción acertada:

“La natación, es uno de los deportes _____ para personas de todas las edades por ser una actividad completa.”

- a) Más indicados
- b) Más dañino e indicado
- c) Menos laborioso y efectivo

4. Es necesario que cada alumno tenga como atuendo un gorro de baño y zapatillas de natación con el objetivo de no andar descalzo por las instalaciones.

- a) Verdadero
- b) Falso

5. No se debe utilizar ropa interior debajo de la ropa de baño, pues esto favorece las condiciones para desarrollar infecciones tales como hongos, etc.

- a) Verdadero
- b) Falso

6. No entrar en la piscina cuando haya tormentas y descargas eléctricas.

- a) Verdadero
- b) Falso

7. Tomar, siempre que se salga del agua, una ducha fría para favorecer la aclimatación del menor a la temperatura exterior.

- a) Verdadero
- b) Falso

8. Según lo explicado en el capítulo, señala la o las opciones que consideres correctas (posibilidad de opción múltiple) para hacer, del siguiente enunciado, un enunciado verdadero:

“Hablar de natación infantil supone, entre otras cosas que el pequeño...”:

- a) Avance en lo que al conocimiento del espacio y medio acuático se refiere.
- b) Desarrolle la psicomotricidad, haciendo especial hincapié en la relajación, carácter y comportamiento.
- c) Inicia al menor en hábitos de autocuidado desde edades muy tempranas
- d) Desarrolla la seguridad en uno mismo y aumenta la dependencia entre el grupo de compañeros, ambos puntos de extrema importancia.

9. Entre los beneficios de la natación y la matronatación, podemos encontrar:

- a) Mejora de los ámbitos psicomotrices, incluyendo la relajación, formación de carácter y desarrollo del comportamiento.
- b) Mayor sentimiento de dependencia y autoconfianza al conseguir el desplazamiento en el agua por uno mismo.
- c) Mejora de la relación del sistema neurológico con el motor.
- d) Mejora de la capacidad de los sistemas respiratorio y circulatorio.

10. Según la Psicología evolutiva, ¿de qué depende el desarrollo físico y, por ende, el psicológico de los en el ámbito de la natación?

- a) De las influencias que el menor recibe de sus padres antes de nacer.
- b) Exclusivamente de lo que el individuo recibe justo después de nacer.

- c) De la combinación de ambos factores, coexistiendo la herencia genética con lo innato y lo adquirido.
- d) Ninguna de las opciones propuestas es la correcta.

11. A lo largo de todo el manual se habla de la importancia del juego en la natación infantil. ¿A qué tipo de juego corresponde la definición dada a continuación? Señala la opción que consideres correcta.

“Juego donde se da superación del conflicto personal, identificando problemas y situaciones que se presentan en la vida real, favoreciendo el conocimiento de la misma”.

- a) Juego de construcción.
- b) Juego de reglas.
- c) Juego dramático
- d) Juego físico

12. Señala la opción correcta: ¿En qué año se creó la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA)?

- a) 1908
- b) 1870
- c) 1875

13. Indica la veracidad (V) o falsedad (F) del siguiente enunciado:

“La natación de competición de la era moderna nace en la mitad del siglo pasado, concretamente en Inglaterra”

- a) Verdadero

b) Falso

14. Según Martín (1993), las actividades acuáticas deben ser:

- a) Rígida y excluyente.
- b) Apoyo exclusivo para el cuidado corporal.
- c) Fácil de aprender y practicar a la vez que motivadora y dinámica.

15. Indica la veracidad (V) o falsedad (F) del siguiente enunciado:

“En la primera fase del aprendizaje de la natación en etapas, los objetivos principales son la familiarización con el medio, el trabajo de la respiración y el desarrollo de las primeras habilidades en flotación y propulsión, así como conocer, asumir y dominar giros en eje horizontal, vertical y combinado.”

- a) Verdadero
- b) Falso

16. ¿Qué estilo de natación tiene mayor popularidad?

- a) Espalda
- b) Crol
- c) Mariposa
- d) Braza

17. La principal diferencia entre el estilo crol y el estilo espalda es (posibilidad de opción múltiple):

- a) El desplazamiento y rotación en el estilo de crol se realiza en zig – zag.
- b) El centro de flotación.
- c) En crol, la remada de los brazos bajo el agua hace que cabeza y hombros se eleven fuera del agua mientras se efectúa una leve patada al agua, dejándola atrás.
- d) La posición de la cabeza.

18. ¿Qué sensaciones experimenta el discente cuando entra en contacto por primera vez en el agua? Señala la opción correcta:

- a) Desorientación e inseguridad en el medio.
- b) Facilidad para adoptar la posición horizontal debido a la mayor capacidad de flotación en el agua.
- c) Molestias en las vías respiratorias (orificios nasales y cavidad bucal).
- d) Todas las opciones son correctas.

19. Indica la definición correcta del salto “lanzamiento holandés”:

- a) Se realiza de frente a la superficie en la que se quiere caer.
- b) Caída al vacío de espalda.
- c) De espalda al vacío, el nadador realiza la rotación hacia el trampolín.
- d) De frente al vacío, el nadador realiza la rotación hacia el trampolín.

20. Indica la opción correcta de la siguiente afirmación:

“El dominio acuático se alcanza cuando se tienen conseguidas las siguientes destrezas”

- a) Desequilibrio, impulso y vuelo.
- b) Saltos y lanzamientos.
- c) Batida y control corporal en el aire.
- d) Saltos, lanzamientos y recepciones.

21. En el proceso de enseñanza – aprendizaje de la natación hay dos etapas fundamentales. Señala la opción correcta:

- a) Desarrollar la autonomía y capacidad de desenvolverse en el medio, aunque sin trabajar aún las técnicas natatorias, trabajando lanzamientos, saltos y giros, fundamentalmente.
- b) Adquirir dominio del cuerpo en el medio acuático, trabajando la familiarización con el medio, combinado con una adecuada coordinación de la respiración, flotación y propulsión.
- c) Ambas son correctas.
- d) Ninguna es correcta.

22. Se dice que se ha conseguido alcanzar el objetivo de la familiarización con el medio cuando:

- a) Hay un desplazamiento mínimo global dentro del medio acuático.
- b) Hay control corporal sobre la superficie de caída.
- c) Se realizan inmersiones al agua con los ojos abiertos.
- d) Las opciones a y c son correctas.

23. Señala la afirmación correcta:

- a) “Una vez se tenga cierto dominio de la respiración, la capacidad de flotación se ve incrementada. No sucede lo mismo cuando el menor experimenta tensión, pues aumenta el tono muscular y, por ende, su peso en el agua es mayor”
- b) “Una vez se tenga cierto dominio de la respiración, la capacidad de flotación se ve saturada. No sucede lo mismo cuando el menor experimenta tensión, pues aumenta el tono muscular y, por ende, su peso en el agua es mayor”
- c) “Una vez se tenga cierto dominio de la respiración, la capacidad de flotación se ve incrementada. No sucede lo mismo cuando el menor experimenta relajación, pues aumenta el tono muscular y, por ende, su peso en el agua es mayor”
- d) Ninguna es correcta

24. En el siguiente enunciado, señala la opción incorrecta:

“Durante el desarrollo de sus sesiones, el monitor, con el objetivo de tener a los discentes motivados, debe...”

- a) Establecer rutinas para facilitar el desarrollo de las sesiones.
- b) Introducir dinamismo en sus sesiones.
- c) Garantizar la funcionalidad de los nuevos aprendizajes.
- d) Romper con las situaciones y episodios de inseguridad que pueda tener el alumnado.

25. ¿En qué orden deben ser presentados los elementos de la programación didáctica en el proceso de enseñanza – aprendizaje?

Indica la opción correcta:

- a) Objetivos, contenidos, actividades, metodología, temporalización, evaluación.
- b) Evaluación, objetivos, actividades, contenidos, metodología, temporalización.
- c) Metodología, temporalización, contenidos, actividades, objetivos, evaluación.
- d) Ninguna es correcta.

26. Señala cuáles de las siguientes opciones consideras correctas para hablar de las ventajas de utilizar en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la actividad natatoria la metodología del juego: (Opción de posibilidad múltiple)

- a) Supone implicación cognitiva, afectiva y emocional por parte del alumno para su posterior desarrollo.
- b) El comportamiento corporal se ve modificado en tanto que hay tonificación de la musculatura.
- c) El alumno valora más la actividad desarrollada ya que camina siempre en la dirección de lo que quiere conocer y conseguir.
- d) Las normas y reglas del juego terminan desmotivando al alumnado y, por tanto, haciéndole caer en la rutina

27. La siguiente afirmación es verdadera (V) o falsa (F):

“Los objetivos son definidos como actitudes, conocimientos y destrezas que se pretende que los destinatarios sean capaces de desarrollar por sí mismos.”

a) Verdadero

b) Falso

28. Según Blázquez (1999), ¿cuándo se puede decir que el discente se inicia en el perfeccionamiento de la actividad natatoria?

a) Cuando el individuo ha superado las habilidades y destrezas motrices que le permiten desenvolverse en el medio acuático.

b) Entre los 13 y 17 años.

c) No hay momento determinado, únicamente hay que seguir la lógica interna establecida en la disciplina deportiva.

d) Tras cuatro años intensos de trabajo.

29. ¿En qué modelo de enseñanza el alumno adopta un papel activo en su proceso de aprendizaje?

a) Resolución de problemas.

b) Micro – enseñanza.

c) Creatividad.

d) Mando directo modificado.

30. El enfoque lúdico-recreativo se centra, especialmente, en el:

a) Desarrollo de la co-educación, solidaridad e la igualdad de oportunidades.

b) Desarrollo intelectual, afectivo y socialización.

c) Desarrollo de la personalidad y competencia motriz.

31. ¿A qué grupo de actividades se adscribe el calentamiento? Señala la opción correcta:

- a) Actividades de consolidación, para iniciar los músculos y articulaciones a utilizar y que sufran menos en el desarrollo de la tarea propuesta.
- b) Actividades de desarrollo, para captar necesidades y motivaciones por parte del monitor.
- c) Actividades de iniciación, para activar las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas, evitando calambres y otras posibles patologías.

32. Señala si la siguiente afirmación referida a la temporalización es Verdadera (V) o Falsa (F)_

“No se establecerá la misma temporalización si la actividad se desarrolla de forma puntual, trimestral o anual”.

- a) Verdadero
- b) Falso

33. Según Sicilia y Delgado (2002) hay tres modelos principales en la enseñanza de la natación en educación física. ¿Qué opción hace referencia a ellos?

- a) Modelo de descubrimiento guiado, modelo basado en la creatividad y modelo de enseñanza recíproca.
- b) Modelo tradicional, modelo de microenseñanza y modelo cognoscitivo.
- c) Modelo tradicional, modelo participativo y modelo cognoscitivo.

- d) Modelo de asignación de tareas, modelo tradicional y modelo participativo.

34. Indica si la siguiente afirmación es Verdadera (V) o Falsa (F) según lo aprendido:

“No siempre puede ponerse en marcha el mismo plan de emergencia, pues cada situación es única y específica. Así, el profesional debe ser capaz de adaptarse a las condiciones y situaciones que se den, manteniendo siempre predisposición positiva, así como una serie de conocimientos básicos para actuar”

- a) Verdadero
- b) Falso

35. ¿Qué tres tipos de riesgos se corren cuando los menores se inician en el deporte de la natación? Señala la opción correcta:

- a) Riesgo químico.
- b) Riesgo de nueva lesión y empeorar las ya presentes.
- c) Riesgo psicosocial.

36. Señala la definición que corresponda con “Inhalación de agua salada”:

- a) La sangre absorbe agua mediante el proceso de ósmosis.
- b) Pérdida de consistencia y parálisis del centro respiratorio.
- c) El contacto brusco con el agua fría termina provocando ahogamiento.
- d) El líquido termina invadiendo los pulmones (hemoconcentración).

37. Señala la opción correcta para completar la siguiente afirmación:

“El deporte en el agua puede provocar el desarrollo de lesiones”

- a) Es un falso mito, a no ser que se hable de dolores de hombro y rodilla.
- b) Por lo general, el agua no provoca lesiones, aunque depende del historial con el que venga el menor.
- c) Al repetir movimientos estereotipados, se corre el riesgo de desarrollar dolor articular y muscular.

38. Escoge la opción más acertada para completar el siguiente enunciado:

“La actividad natatoria puede ser desarrollada como...”

- a) Actividad curricular y deportiva.
- b) Actividad de ocio y diversión.
- c) Actividad de respiración lateral y frontal en el medio acuático.
- d) La opción a y b son correctas.

39. Señala la opción correcta según la realidad formulada: El paro cardio-respiratorio:

- a) Provoca siempre daños irreversibles en el cerebro y el resto de órganos del cuerpo humano.
- b) Precisa de atención y actuación urgente por parte de profesionales para salvar la vida pues.
- c) En ocasiones, aunque el paro se produzca, el corazón no deja de funcionar, pero si no se presta ayuda de forma inmediata, sobreviene el paro cardíaco.

40. Señala la afirmación que corresponda con “ejercicios de simulación”:

- a) Trabajo de articulaciones, músculos y tendones que intervienen en el desarrollo de los ejercicios que se van a realizar a posteriori.
- b) Ayudan a activar los sistemas psicológico y físico.
- c) Primera actividad que se desarrolla a baja intensidad para calentar músculos y articulaciones.
- d) Ninguna opción es correcta.

41. Completa, con las palabras que se dan a continuación, los espacios en blanco para realizar una definición de la palabra calentamiento:

- a) “El calentamiento consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la alta intensidad muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de prevenir y luego con ejercicios de temperatura para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además baja intensidad posibles lesiones. “
- b) “El calentamiento consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de prevenir y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además baja intensidad posibles lesiones. “
- c) “El calentamiento consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de alta intensidad y luego con ejercicios de

prevenir para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además baja intensidad posibles lesiones. “

- d) “El calentamiento consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la baja intensidad muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de prevenir y luego con ejercicios de temperatura para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además alta intensidad posibles lesiones. “

42. ¿Cuándo se produce la hemoconcentración? Señala la opción correcta:

- a) Asfixia con paso de líquido a los pulmones.
- b) Inhalación de agua dulce.
- c) Inhalación de agua salada.
- d) Asfixia sin paso de líquido a los pulmones.
- e) Hidrocución.

43. ¿Con qué objetivo se procede a la retirada de cuerpos extraños de la boca en niños y adultos a la hora de realizar la maniobra de primeros auxilios se produce con el objetivo de:

- a) Para que sea más fácil localizar el pulso a través de la vena carótida.

- b) Asegurarse de que no hay ningún objeto que obstruya las vías respiratorias e impida que el aire insuflado durante el proceso llegue a los pulmones.
- c) Permitir a la glotis entrar en estado de relajación para poder realizar, con más efectividad, el proceso de respiración cardio – pulmonar.