



## QÜESTIONARI DE CONEIXEMENTS MONITORS

DNI:			
Respostes correctes:		Qualificació	Signatura
Respostes incorrectes:			

Marqueu amb una creu les respostes correctes

1. Quina d'aquestes proves no és una prova olímpica?

- |   |  |
|---|--|
| A | 50 metres: estil lliure (femení i masculí)       |
| B | 100 metres: estil papallona (femení i masculí).  |
| C | 4 x 200 metres: estil lliure (femení i masculí)  |
| D | 4 x 400 metres: estil esquena (femení i masculí) |

2. En l'estil de braça, després de la sortida i de cada viratge, el nedador pot:

- |   |  |
|---|--|
| A | No es realitzen viratges en l'estil de braça.  |
| B | Fer una braçada que arribi fins a les cames, sempre que el nedador estigui totalment submergit.    |
| C | Fer una braçada que arribi fins a les cames, encara que el nedador no estigui totalment submergit. |
| D | Cap de les anteriors és correcte.  |

3. Quina és la distància màxima permesa que un nedador pot estar submergit un cop realitzat el viratge de papallona?

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| A | 12 metres             |
| B | 15 metres             |
| C | 10 metres             |
| D | Cap de les anteriors. |

4. Quin ordre cronològic plantegen Barbosa i Queirós (2005) i la Federació Internacional de Natació per a l'abordatge dels diferents continguts d'un programa d'activitats aquàtiques en la primera infància (6 mesos – 3 anys)?

- |   |   |
|---|---|
| A | Es plantegen 3 etapes: Adaptació/familiarització, moviment lliure i domini del medi.  |
| B | Es plantegen 6 etapes: adaptació al lloc, flotacions, desplaçaments, immersions, lliscaments i salts.                       |
| C | Es plantegen 6 etapes: familiarització, flotacions, desplaçaments amb ajuda, desplaçament sense ajuda, lliscaments i salts. |
| D | Es plantegen 6 etapes: familiarització, flotacions, desplaçaments amb ajuda, desplaçament sense ajuda, immersions i salts.  |



5. Els continguts que componen l'adaptació al medi aquàtic mitjançant la sistematització de les principals habilitats motores aquàtiques bàsiques són:

- |   |   |
|---|---|
| A | Equilibri, respiració, propulsió i manipulació. |
| B | Moviment, girs, rotació i tombarella.           |
| C | Desplaçament, girs i propulsió.                 |
| D | Cap de les anteriors és correcte.               |

6. Una manca de control de la glotis o amb dificultat evident de control respiratori en el medi aquàtic és una tret característic d'alumnes en etapa:

- |   |   |
|---|---|
| A | De domini de les habilitats aquàtiques bàsiques.          |
| B | De domini de les habilitats aquàtiques específiques.      |
| C | De familiarització i primer contacte amb el medi aquàtic. |
| D | Cap de les anteriors és correcte.                         |

7. Una batuda dels membres inferiors amb genolls en extensió és un error freqüent en nedadors que practiquen l'estil de:

- |   |  |
|---|--|
| A | Estil de crol i pot ser causat per una excessiva acció de la cintura.  |
| B | Estil de braça.  |
| C | Estil de papallona.  |
| D | Estil de crol i pot ser causat per una reducció de l'amplitud articular del genoll en la realització del moviment. |

8. El peu en dorsiflexió per la contracció de la tibia anterior és un error comú en la tècnica de:

- |   |                      |
|---|----------------------|
| A | Estil de crol.       |
| B | Estil d'esquena      |
| C | Estil de papallona   |
| D | Totes són correctes. |

9. Una batuda profunda en l'estil d'esquena pot ser causada per:

- |   |   |
|---|---|
| A | Desplaçar-se amb la cintura enfonsada.                  |
| B | Realitzar una batuda dels membres inferiors molt ample. |
| C | Dur la barbata enganxada al pit.                        |
| D | Totes són correctes.                                    |

10. L'entrada de la mà en pronació és un error comú de l'estil de:

- |   |  |
|---|--|
| A | D'esquena, degut a que la mà no ha de rotar durant la recuperació. |
| B | D'esquena, degut a que la mà ha de rotar durant la recuperació.    |
| C | De crol, degut a que la mà no ha de rotar durant la recuperació    |
| D | De crol, degut a que la mà ha de rotar durant la recuperació.      |



**11.** Desplaçar-me amb el cos poc inclinat és un error freqüent de l'estil de:

- |   |                  |
|---|------------------|
| A | Crol.            |
| B | Esquena          |
| C | Braça            |
| D | Cap és correcte. |

**12.** Una tècnica per corregir una batuda de "bicicleta" dels membres inferiors en l'estil de crol, pot ser:

- |   |  |
|---|--|
| A | Incidir en fer una braçada més llarga. |
| B | Exercitar-se amb aletes.               |
| C | Aixecar la cintura.                    |
| D | Totes son incorrectes.                 |

**13.** Un error comú en la tècnica de braça és:

- |   |  |
|---|--|
| A | No ajuntar els membres inferiors al final de la recuperació.                             |
| B | Portar els colzes més aixecats que les mans.   |
| C | Realitzar el moviment dels membres superiors de forma circular.                          |
| D | Col·locar les mans cap a dins sols quan els membres superiors sobrepassen les espatlles. |

**14.** El Decret Legislatiu 1/2000, de 31 de juliol, referent al Text únic de l Llei de l'esport, segons l'Article 2 té per objectiu:

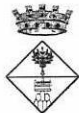
- |   |  |
|---|--|
| A | La definició dels objectius i dels principis rectors de l'esport, l'ordenació del règim jurídic i de l'organització de l'esport a Catalunya, i la regulació de la jurisdicció esportiva. |
| B | El foment, la divulgació, la planificació i coordinació, l'execució, l'assessorament i la implantació de la pràctica de l'activitat física i l'esport arreu de Catalunya                 |
| C | El desenvolupament complet i harmònic de l'ésser humà i a fer possible la seva formació integral, i que afavoreix la consecució d'una millor qualitat de vida i de més benestar social   |
| D | Totes son incorrectes.   |

**15.** "Estil lliure" significa:

- |   |  |
|---|--|
| A | En una prova que porti aquest nom, el nedador pot nedar en qualsevol estil, excepte en proves d'estils individuals o de relleus estils, en què "estil lliure" vol dir qualsevol estil tret d'esquena, braça o papallona. |
| B | És sinònim de crol.  |
| C | Significa que es pot nedar qualsevol estil, indiferentment.  |
| D | En una prova que porti aquest nom, el nedador pot nedar en qualsevol estil, sempre.  |

**16.** En una cursa de natació, no és permès:

- |   |   |
|---|---|
| A | Fer un viratge sense contacte físic amb l'extrem de la piscina. |
| B | Caminar pel fons de la piscina.                                 |
| C | Estirar-se de les surades.                                      |
| D | Totes són correctes.  |



17. Totes les sortides de les curses de natació es realitzen mitjançant un salt, a excepció de:

- |   |   |
|---|---|
| A | Només les curses d'esquena.                                   |
| B | Les curses d'esquena i de relleus d'estils.                   |
| C | Les curses d'estils individuals.                              |
| D | Totes les sortides de curses es realitzen mitjançant un salt. |

18. Les habilitats motrius, segons A. Batalla (2000), són la competència d'un subjecte davant un objectiu en el que la seva consecució requereix generar respostes motrius i les classifica en les següents famílies:

- |   |  |
|---|--|
| A | Desplaçaments, salts, girs i control d'objectes. |
| B | Córrer, saltar, girar i reptar.                  |
| C | Desplaçaments, salts i girs.                     |
| D | Actives i passives.                              |

19. En el suport vital bàsic en adult:

- |   |  |
|---|--|
| A | No s'apliquen mesures per mantenir les funcions vitals amb tècniques simples.  |
| B | S'apliquen mesures per mantenir les funcions vitals amb tècniques simples sense utilitzar cap tipus de instrumental excepte dispositius de barrera per evitar contagis per contacte. |
| C | S'apliquen mesures per a suplir les funcions vitals amb tècniques simples sense utilitzar cap tipus de instrumental excepte dispositius de barrera per evitar contagis per contacte. |
| D | B i C són correctes.   |

20. En una lesió per congelació, s'ha de:

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| A | Rebentar ampolles.                |
| B | Realitzar massatges.              |
| C | No realitzar massatges            |
| D | Cap de les respostes és correcta. |

#### PREGUNTES RESERVA

21. Un programa pedagògic-didàctic de natació ha d'incloure, com a mínim:

- |   |  |
|---|--|
| A | La definició d'objectius per cada nivell d'aprenentatge, les competències a adquirir per part de l'esportista, els continguts que han de ser abordats, els criteris d'avaluació i altres aspectes metodològics i d'organització interna com l'abordatge de la comunicació i posicions preferents del professor per cada nivell i edat. |
| B | Controlar a l'accidentat pel canell i traslladar-lo mitjançant peus de crol, mantenint la presa amb força, per evitar una possible lluita  |
| C | Controlar a l'accidentat subjectant-li un canell i duent-lo a l'esquena, flexionant-lo aproximadament 90º i mantenint la presa amb força, per evitar una possible lluita.  |
| D | Cap de les anteriors és correcte..   |



**22.** Les habilitats motores aquàtiques bàsiques son:

- |   |   |
|---|---|
| A | Equilibri, respiració, propulsió, salts/immersions i manipulacions. |
| B | Desplaçament, equilibri, respiració, propulsió i salts/immersions.  |
| C | Desplaçament  |
| D | A i B són correctes.  |

