



QÜESTIONARI DE CONEIXEMENTS

DNI:		
Respostes correctes:		Qualificació
Respostes incorrectes:		Signatura

1. Com a monitor de natació, has de has de preparar el proper trimestre (12 sessions) del grup de natació de nivell d'iniciació (cada grup de 10 persones de 3 a 4 anys). Realitza una proposta de planificació i programació el més elaborada possible i que contempli, com a mínim, les característiques prèvies dels participants, els objectius principals i específics a desenvolupar i la seva temporització, els continguts a treballar, l'avaluació a realitzar.

- Estructurar els diferents objectius i continguts en fases d'aprenentatge.
- Detallar les activitats més significatives en cada fase.
- Determinar les diferents avaluacions.
- Desenvolupar els continguts, metodologia i eines d'avaluació.
- Temporització de cada contingut.

PPD las siguientes áreas, que de aquí en adelante serán denominadas etapas:

- Etapa I - Fundamentos de la adaptación al medio acuático (AMA)
- Familiarización y primer contacto con el medio.
- Equilibrio (estático y dinámico introductorio)
- Respiración (introductoria y elemental)
- Propulsión (introductoria y elemental)
- Saltos / inmersiones (introductorio y elemental)
- Manipulaciones (introductorias)

Tabla 3: Etapa I - Familiarización y primer contacto con el medio acuático.

POPULACIÓN		
• Individuos que no saben nadar o con fobia del agua.		
CONDICIÓN INICIAL		
• 1º contacto con el medio acuático sin familiarización o con evidente falta de voluntad en el medio acuático		
• Sin control de la glotis o con dificultad evidente de control respiratorio en el medio acuático		
• Sin autonomía en el equilibrio estático o con evidente dificultad		
Objetivos Generales	Objetivos específicos/Competencias	Desarrollo/progresión
Familiarización con el espacio alrededor del plano de agua	Conocimiento de las reglas de comportamiento y accesos al espacio. Conocimiento de los aspectos físicos (Dimensiones, profundidades, etc.).	Reconocimiento, por el exterior, del plano de agua en la generalidad e en la especificidad
Familiarización con el plano de agua	Movimientos globales y segmentares globales	Bajar y subir las escaleras de acceso al plano de agua
	Inmersión simple a niveles bajos (debajo de las vías respiratorias)	Caminar y todo el tipo de desplazamiento en apoyo variado en varios sentidos
	Desplazamientos varios en apoyo (bipedes) simples/complexos	Caminar y todo el tipo de desplazamiento en apoyo variado de profundidad
Equilibrio (estático y dinámico introductorio)	Noción del equilibrio estático / dinámico en medio acuático. Reequilibración corporal simple	Fluctuación en Decúbito Ventral, Dorsal, engrupado, con variaciones de las posiciones segmentarias.
	Noción del equilibrio dinámico en medio acuático y transiciones entre varias posiciones.	Fluctuación dinámica en Decúbito Ventral, Dorsal, engrupado, con variaciones de las posiciones segmentarias con ayuda exterior;
	Introducción a la reequilibración corporal compleja	Ídem con acción del propio.
Respiración (introductorio y elemental)	Adaptación y modificación del estándar respiratorio normal con vistas a la progresiva automatización del "nuevo" estándar a utilizar en el medio acuático.	Ejercicios ejecutados a la superficie y en la frontera con el agua (inmersión al nivel bucal) en apoyo y sin desplazamientos;
	Expiración e inspiración con diferentes tiempos, ritmos y amplitudes;	Ídem con y sin apoyo en desplazamientos.
	Expiración e inspiración con diferentes tiempos, ritmos y amplitudes combinando con otros dominios	Ejercicios ejecutados en inmersión completa (nivel bucal y nasal) en apoyo y sin desplazamientos;
		Ídem con y sin apoyo en desplazamientos.
		Ídem combinando saltos y diferentes posiciones corporales (ventral, dorsal, engrupado, en transiciones)
Propulsión (introductorio)	Adaptación al nuevo estándar propulsivo, reconociendo la posibilidad de producción propulsiva de	Inicio con tareas simples de producción de propulsión como auxilio al equilibrio en apoyo bipede (parado y en movimiento);

	los varios segmentos corporales (esencialmente manos y pies)	Posibilidades de producción de fuerza propulsiva y tónicas base de remada (Scullings).	Utilización de las superficies para "interferir / actuar" con objetos exteriores (flotadores, muñecos, etc.);
			Tareas simples de producción de propulsión como ayuda al equilibrio estático.
		Utilización de las "nuevas superficies propulsivas" y formas básicas de utilizarlas para el equilibrio dinámico en medio acuático en diversas circunstancias y profundidades, combinándolas con las oscilaciones de equilibrio.	Comenzar con tareas simples de producción de propulsión (pies y manos) en un equilibrio simple de equilibrio dinámico y progresivo aumento de complejidad: (i) Esencialmente equilibración hasta esencialmente propulsión; (ii) Palma de la mano y dorso del pie hasta el dorso de la mano y planta del pie.
			Variando de acciones simples segmentarias (Ej.: antebrazo muñeca mano) hasta más complejas. (Ej.: ondulación global del cuerpo para propulsión en purnada de de/in).
Saltos/Inmersiones (introductorio y elemental)	Dominio de la transición brusca del medio terrestre hacia el medio acuático	Con base en un control respiratorio base, dominar las entradas en salto, partiendo del nivel del agua (canalón finlandés o escalera u otro apoyo) sumergiéndose de diversas formas y combinando con otros dominios	Entrada simple de frente (pies y luego cabeza) partiendo de la posición sentado, rodillas alternas, cuclillas, de pie), con y sin ayuda.
		Realización de entradas en salto, partiendo por encima del nivel del agua (murete, bloque) sumergiéndose de diversas formas y combinando con otros dominios	Ídem con variación del vuelo y entradas en el agua.
			Ídem al anterior, por encima del nivel del agua, y combinando progresivamente el equilibrio y el retorno a la superficie, recurriendo a la propulsión básica y el equilibrio.
Manipulaciones (introductorias)	Manipulación (preensión, y apoyos variados) de objetos y materiales en medio acuático, explorándolos y utilizándolos como auxiliares.	El alumno hace preensión simple de varios objetos en el medio acuático, transportándolos, sirviéndose de ellos como apoyo o lanzándolos, en situaciones de apoyo fijo (piscina).	El alumno se desplaza en la piscina en apoyo, progresando hacia arriba de mayor inestabilidad y con diferente complejidad de material, oposición o de precisión.
		Ídem al anterior, pero sin apoyos fijos.	Ídem al anterior, pero sin apoyos fijos.



AJUNTAMENT D'OLESA DE MONTSERRAT
OFERTA PÚBLICA D'OCUPACIÓ
FASE D'OPOSICIÓ

	abajo o hacia atrás en la 2ª AD	Altera la sincronización MS x MS (atrás) Disminuye la Prop (atrás)		
	Recupera el MS en flexión	Entra con el apoyo cruzado	1) Salida muy próxima al tronco 2) Codo es la primera parte del MS que sale del agua	1) Feedback (salida con brazo extendido); Manipulación; ejercitar 1MSxMI
	Recupera el MS lateralmente	Desalineación lateral	1) Salida alejada del muslo	1) Feedback (brazo pasa en la vertical del hombro; brazo funciona como molino); Manipulación; ejercitar 1MSxMI
	No rota la mano durante la recuperación	Entrada con la mano en pronación	1) Excesiva preocupación por los MI y/o la posición corporal	1) Feedback (sale con la palma de la mano girada hacia dentro y entra con la palma de la mano girada hacia afuera); Manipulación; ejercitar 1MSxMI
Sincronización MS x MS	Sincronización sobrepuesta	Técnica discontinua --> aumento del CE	1) Entrada del MS tras final de la recuperación del MS opuesto 2) Uso de la placa para ejercitar la técnica completa	1) e 2) Feedback (cuando una mano entra, la otra sale; las manos nunca se encuentran); Manipulación 2) Ejercitar sin material auxiliar
	Sincronización semi-sobrepuesta	Técnica discontinua --> aumento del CE	1) Entrada del MS durante la 1ª AA del MS opuesto	1) Feedback (cuando una mano entra, la otra sale); Manipulación
Sincronización MS x MI	Realiza 2 batidas por ciclo	Disminuye la Prop por ciclo gestual Posible desalineación horizontal	1) Falta fuerza específica de los MI 2) No domina el ritmo del pedaleo	1) y 2) Feedback; ejercitar MI; ejercitar MI con uno o dos MS fuera del agua, apuntando con ellos hacia el techo
	Realiza 4 batidas por ciclo	Disminuye la Prop por ciclo gestual Desalineación horizontal	1) Pedaleo arrítmico	1) Feedback (mantener el ritmo del pedaleo; las piernas nunca paran); ejercitar MI