



**COLECCIONES DE EJERCICIOS Y
PRUEBAS DE EVALUACIONES**

**Asignatura de Natación y Actividades
Acuáticas**

Grado de CAFYD

©2023 Romain Marconnot, Isabel Galcerán

Algunos derechos reservados

Depositado en BURJC digital

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons

Disponible en

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>



ÍNDICE

PREGUNTAS TIPO TEST	3
PREGUNTAS CORTAS.....	11
PREGUNTAS DE DESARROLLO.....	13



PREGUNTAS TIPO TEST

1. ¿Cuáles son las principales fuerzas que influyen en el cuerpo humano dentro del agua?
 - a. La fuerza de la gravedad.
 - b. La fuerza de flotación o empuje
 - c. La resistencia hidrodinámica
 - d. Todas a la vez y en mayor o menor medida dependiendo de la posición del cuerpo.

2. Actualmente el aprendizaje de la natación es un proceso con una serie de objetivos y son:
 - a. Uno a corto plazo que es utilitario
 - b. A medio plazo el aprendizaje de los estilos
 - c. Aprendizaje de los estilos y competitivo
 - d. A corto plazo utilitario y a medio plazo aprendizaje de los estilos

3. Dentro de las dos etapas del aprendizaje de la natación, señale los contenidos básicos de la primera parte de autonomía:
 - a. Familiarización o adaptación al agua, control de la respiración, flotación, propulsión
 - b. Adaptación de la respiración, saltos, equilibrios
 - c. Desplazamientos, equilibrios, saltos
 - d. El dominio del medio acuático y de desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones

4. Dentro de las progresiones básicas de enseñanza de la natación, el desplazamiento en forma vertical en piscina profunda ¿es necesario aprenderlo?
 - a. No, hasta saber desplazarse en posiciones horizontales
 - b. Sí, al igual que en ventral, dorsal, lateral y los cambios de dirección
 - c. No, hasta tener un dominio medio del medio acuático, ya que el cuerpo flota mejor en horizontal
 - d. Sí, pero solo para usuarios mayores o con problemas



5. En la enseñanza de las actividades acuáticas en niños de 3-5 años, señale cuales son los aspectos acuáticos a desarrollar:
 - a. Movimientos simétricos de brazos, desplazamientos horizontales con piernas y brazos, inmersiones y respiración acuática sin ritmo y todo a través de juegos
 - b. Aprendizaje básico global de crol, espalda y/o braza, el ritmo respiratorio y coordinaciones
 - c. Ritmo respiratorio, coordinaciones no complejas, no enseñar técnica estricta
 - d. Con juegos y desplazamientos básicos será suficiente en esta etapa

6. Considera que en adultos el aprendizaje óptimo de la Natación, debe realizarse con una metodología:
 - a. Analítica, global, analítica
 - b. Global, analítica, global
 - c. Analítica
 - d. Global

7. En el estilo crol o libre, el batido de piernas más frecuente por cada ciclo de brazos varía y es de:
 - a. 2 batidos
 - b. 2-6 batidos
 - c. 4 batidos
 - d. 1 batido por ciclo

8. En el estilo crol, la respiración debe producirse:
 - a. Cuando un brazo entra en el agua y el otro está al final del tirón
 - b. Cuando el codo del lado de la respiración está en el punto más alto
 - c. En el momento que pueda sacar la cabeza de lado
 - d. No hay que levantar el codo demasiado al respirar pues consume mucha energía

9. En el estilo espalda, señale cómo debe ser el rolido o giro del cuerpo:
 - a. Que facilite el recobro, que esté entre 45° y 55° y que la cara esté fija
 - b. Que facilite el recobro y que esté en 45°, que permita que la cara gire en sentido del brazo
 - c. Que permita el movimiento de los brazos alternativos ya que a mayor rolido menor propulsión
 - d. Que sea de 50° ya que así los brazos giran con más facilidad

10. Cuáles son los errores más frecuentes en los pies de crol en el nado deportivo.
 - a. Piernas muy abiertas y rígidas
 - b. Batido irregular



- c. Mala posición de los pies con falta de rotación interna de los tobillos
 - d. Todas las anteriores son ciertas
11. En el estilo espalda, la entrada al agua del brazo se debe producir:
- a. En extensión completa y la mano entra al agua con el pulgar o primer dedo
 - b. La mano entra con la palma hacia afuera y entra el 5º dedo o meñique y en extensión completa de brazo, delante de la cabeza en línea con el hombro
 - c. La palma hacia afuera en extensión completa de brazo y fuera de la línea del hombro
 - d. El brazo lo más estirado posible y en línea con la cabeza
12. La trayectoria dentro del agua del brazo en el estilo espalda, en el tirón debe ser:
- a. Flexión de codo, movimiento adentro arriba y atrás, la mano hacia adentro, arriba y atrás, los dedos apuntan arriba y afuera, y al final el codo con máxima flexión de 90º
 - b. Flexión de codo, hacia adentro arriba y atrás, mano arriba y atrás y codo en flexión de 45º
 - c. No es necesario flexionar el codo, pues se realiza más fuerza con el brazo estirado
 - d. El movimiento es adentro arriba y atrás, los dedos deben apuntar a los pies
13. En el estilo braza, señale de las dos formas de nado, la que es más eficiente:
- a. La formal, ya que como no existe acción ascendente y descendente de caderas hay menos rozamiento
 - b. La natural ya que la tracción de brazos es más amplia
 - c. Depende del nadador ya que las dos son eficaces según las condiciones biomecánicas personales
 - d. Depende de cuando se realice la respiración ya que la braza en muchos casos es un estilo innato
14. En el estilo braza, en la última parte de la acción de piernas, los pies ¿hacia dónde están?, que orientación presentan:
- a. Al final de la patada deben estar juntos y extendidos
 - b. Al final deben estar con la punta separada para prepararse para la flexión
 - c. No es necesario que se junten del todo
 - d. Lo importante en la patada es la separación de las rodillas independientemente de la posición de los pies
15. En el estilo mariposa, en su aprendizaje ¿utilizaría aletas y en que posiciones lo enseñaría?
- a. Sí, utilizaría aletas y posiciones ventrales o prono
 - b. Sí utilizaría aletas, posiciones en prono o ventral, supino o dorsal, y desplazamientos laterales y siempre de piernas en primer lugar
 - c. Sí utilizaría aletas y con todas las combinaciones posibles, estilo global y



- analítico
- d. No es necesario usar aletas y se debe empezar por el movimiento de piernas
16. En el estilo de mariposa el movimiento de la cabeza debe ser:
- Se realiza flexo extensión del cuello y la cabeza no sale por la posición del cuerpo, sino que dirige los hombros y la columna
 - Tiene que ir siempre mirando delante
 - Se debe respirar cada dos brazadas
 - No es importante la posición de la cabeza ya que la patada de mariposa propulsa el cuerpo
17. Para el batido de piernas de mariposa, las piernas deben estar:
- Juntas y la punta hacia adentro
 - Ligeramente separadas y con flexión de rodilla
 - No importa ya que la propulsión es por los brazos
 - Juntas con la punta de los pies hacia adentro y facilitando las dos patadas
18. ¿Cree que se deben enseñar salidas y virajes en las clases de adultos si no realizan competiciones?
- No es necesario, ya que no van a competir
 - Sí, ya que forman parte de las habilidades acuáticas
 - Sí ya que la práctica de Natación incluye los volteo
 - No, ya que en adultos está contraindicado que hagan virajes
19. ¿Es importante en la salida ventral que las piernas en la entrada al agua estén juntas?
- No, lo importante es entrar al agua lo más lejos posible
 - Sí, ya que así la entrada es lo más aerodinámica posible
 - Lo importante es la trayectoria aérea
 - La eficacia está en que los brazos estén lo más juntos posible
20. Las salidas desde el poyete, podium o desde el bordillo, se realizan en los siguientes estilos:
- En crol, espalda y braza
 - En crol espalda y mariposa
 - En crol, braza, mariposa y en los relevos
 - Es independiente del estilo, siempre se puede salir de arriba
21. ¿Cómo cree que se realiza el viraje de braza para no perder fuerza?
- Dando un volteo muy rápido y llegar lo más lejos posible
 - Tocando la pared con una mano y empujando fuerte con los dos pies para llegar lo más lejos posible
 - Se puede hacer de las dos formas anteriores
 - Se debe realizar tocando con las dos manos al igual que en mariposa para posteriormente desplazarse estirado lo más lejos posible



22. En deficientes visuales, (con visión parcial), a la hora de enseñarles a nadar o corregir un estilo, ¿qué canal de información utilizaría?
- Táctil y auditivo ya que por imitación no es posible
 - Auditivo ya que sus problemas son visuales
 - Táctil, auditivo y en contacto dentro del agua con el profesor y los diferentes elementos para que tomara referencias
 - Auditivo y con el profesor dentro del agua para darle seguridad
23. En deficientes visuales parciales, en el aprendizaje de las habilidades acuáticas, ¿enseñaría habilidades de juegos de coger y lanzar objetos que hagan ruido?
- No es necesario ya que no ven bien
 - Sí, ya que forma parte de las habilidades que con ceguera o no, deben realizarse en el dominio del medio acuático
 - No, ya que les obliga a desplazarse y girar en todos los sentidos y no saben hacia donde se desplazan
 - Sí, pero solamente para deficientes visuales leves
24. En el aprendizaje básico de la Natación sincronizada, señale que habilidades le parecen más importantes para enseñarlas.
- Las remadas en supino y prono
 - Las remadas en supino o dorsal y los desplazamientos
 - Las remadas, los desplazamientos, la patada alternativa y las apneas
 - La patada alternativa y las coordinaciones
25. En el Fitness acuático o acondicionamiento acuático, si la frecuencia cardiaca está entre 64% y el 91% de la FC máxima, y entrenan dos días por semana, significará que mis alumnos están trabajando de forma:
- Moderada
 - Intensa
 - Casi máxima
 - Suave
26. En una clase de Fitness, o acondicionamiento físico acuático básico, ¿los alumnos deben nadar previamente?
- No es necesario, pues llevan flotador
 - Es necesario que tengan dominio del medio
 - Es una actividad para mayores y desaconicionados físicamente
 - No es una actividad para nadadores
27. En la enseñanza básica del Waterpolo, considera que se debe enseñar:
- De una forma global, analítico y global
 - Analítico y global
 - Con todas las reglas desde el primer momento
 - De una forma global, analítica, global y con elementos que faciliten la



flotación y ayuden en el juego

28. ¿Cuántos jugadores tiene un equipo de waterpolo
- 7 jugadores y un portero
 - 10 jugadores
 - 7 jugadores
 - 8 jugadores ya que el portero no cuenta
29. La Natación terapéutica se diferencia con los estilos deportivos y habilidades acuáticas en varios aspectos:
- Adapta los estilos de forma individual, eliminando o minimizando las sobrecargas en la columna vertebral lumbar y cervical y no es necesario saber nadar
 - Se realiza siempre en posiciones verticales y con ayudas de flotadores
 - Adapta el crol y la espalda y quita siempre los estilos braza y mariposa
 - La mayoría de los usuarios que la practican son de tercera edad
30. En Natación terapéutica, ¿está contraindicado o es perjudicial el nado con aletas?
- Nunca, ya que le ayuda en las ejecuciones
 - Si el usuario presenta dolor, sí lo está, pero cuando no le duela y lo realice en posiciones adecuadas es correcto su uso
 - Es mejor utilizar cinturón
 - Si el usuario presenta dolor, es mejor el churro y que trabaje todo el tiempo en posiciones de contracción suave abdominal



Respuestas:

1: d
2: d
3: a
4: b
5: a
6: b
7: b
8: b
9: b
10: d

11: b
12: a
13: c
14: a
15: c
16: a
17: d
18: b
19: d
20: c

21: d
22: c
23: b
24: c
25: b
26: a
27: d
28: c
29: a
30: b



PREGUNTAS CORTAS

Asignatura de Natación y Actividades

Acuáticas

Grado de CAFYD

©2023 Romain Marconnot, Isabel Galcerán

Algunos derechos reservados

Depositado en BURJC digital

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons

Disponible en

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>



PREGUNTAS CORTAS

1. En el estilo mariposa señale los errores más frecuentes en la coordinación señale cómo corregirlos.
2. Cuáles son los objetivos de los programas de la tercera edad en el medio acuático.
3. Señale de forma breve los errores más comunes en el nado de crol y cómo influyen en la eficacia del nado.
4. En las etapas del aprendizaje de la natación si el fin último es tener un dominio completo del cuerpo en el agua, señale brevemente cómo ordenaría esas etapas o pasos.
5. Cuáles son los objetivos específicos a desarrollar para obtener control del cuerpo en el medio acuático.
6. ¿Qué enseñaría en cuanto a habilidades acuáticas de 0 a 2 años?
7. ¿Qué enseñaría en el medio acuático a niños de 2 a 3 años?
8. Señale los errores más importantes en el estilo espalda.
9. Cómo enseñaría la patada o pies de braza, en el proceso de enseñanza a un nadador en el estilo braza.
10. Explique brevemente para qué sirve el rolido de crol.
11. Explique brevemente cual debe ser la posición de la cabeza en la respiración en crol.
12. Explique cuál sería la trayectoria acuática de la brazada de crol.
13. Cuáles son los principales errores de la braza.
- 14.Cuál es el movimiento correcto de la patada de braza.
15. Explique cómo es el recobro de braza.
16. ¿Qué cree que es el Fitness acuático?



PREGUNTAS DE DESARROLLO

Asignatura de Natación y Actividades

Acuáticas

Grado de CAFYD

©2023 Romain Marconnot, Isabel Galcerán

Algunos derechos reservados

Depositado en BURJC digital

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons

Disponible en

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>



PREGUNTAS DE DESARROLLO

1. Desarrolla una clase para alumnos de nivel medio, para el aprendizaje y la **corrección del estilo espalda**.
2. Plantee una clase para un grupo de personas con discapacidad física entre 6 y 10 años en una piscina poco profunda, tienen poco control de la respiración y de la flotación.
3. Desarrolle el esquema una clase de embarazadas de nivel medio alto de tercer trimestre (7-9) meses de gestación, indicando:
 - Objetivo de la sesión
 - Calentamiento. Parte principal. Vuelta a la calma
 - Ejercicios y grupos musculares
 - Volumen de metros total de la sesión.
 - Materiales
4. Desarrolla una clase para un grupo de alumnos de nivel medio para la **corrección de crol**, de la brazada el rolido y la respiración.
5. Desarrolla una clase para un grupo de alumnos de aprendizaje de nivel medio para la corrección de la **posición del crol, el batido de piernas y el rolido**.
6. Desarrolla una clase para un grupo de alumnos de nivel **medio alto de braza**, mejorar la eficacia de la brazada y la patada.
7. Realice un esquema una clase para un nivel medio/alto de adultos **jóvenes de aprendizaje de mariposa**, para el batido de piernas.
8. Desarrolla una clase para un grupo de alumnos de aprendizaje de nivel medio para la corrección de la **posición del crol, el batido de piernas y el rolido**.
9. Desarrolla una clase para alumnos de nivel medio, para el aprendizaje y la **corrección del estilo espalda** (brazada subacuática y movimiento del cuerpo).
10. Desarrolla una clase para un grupo de alumnos de nivel **medio alto de braza**, mejorar la eficacia de la brazada y la patada.