

Fecha: 16 de Junio de 2025

Número de aspirante: \_\_\_\_\_

**PRUEBA DE ADECUACIÓN AL PUESTO DE TRABAJO DE MONITOR DE NATACIÓN CON CARGO AL PCEME 2025**

**1. ¿Cuál es la posición básica de flotación en el agua?**

- a) Boca arriba
- b) Boca abajo
- c) De pie
- d) Lateral

**2. ¿Cuál es la función principal de un tubo de flotación en la enseñanza de la natación?**

- a) Ayudar en la flotación
- b) Proporcionar propulsión
- c) Mejorar la técnica de respiración
- d) Aumentar la velocidad.

**3. ¿Qué habilidad acuática es importante para enseñar a los niños desde temprana edad?**

- a) Saltos
- b) Virajes
- c) Flotación dorsal
- d) Estilos de natación

**4. ¿Cuál es la importancia de enseñar técnicas de respiración adecuadas en la natación?**

- a) Evitar el desgaste físico
- b) Aumentar la velocidad de nado
  
- c) Prevenir accidentes por falta de oxígeno
- d) Facilitar la flotación

**5. Según la profundidad, podemos clasificar las piscinas en:**

- a) Piscina profunda, piscina poco profunda y piscina mixta
- b) Piscina baja, media y alta.
- c) Piscina cubierta, piscina de verano y piscina olímpica

- d) Piscina olímpica y piscina no olímpica.

**6. Cuando impartimos clase de natación, nuestra posición debe permitirnos:**

- a) Mantener el contacto visual continuo profesor-alumno y alumno-profesor
- b) Controlar a todos los alumnos, aunque ellos no nos vean.
- c) Controlar sólo a los alumnos que no saben nadar.
- d) Ayudar físicamente a los alumnos de forma individualizada.

**7. Señala los tipos diferentes estilos de natación**

- a) Braza, mariposa, espalda y estilo libre
- b) Braza, crol, espalda y mariposa
- c) Mariposa, espalda y estilo libre
- d) Mariposa, espalda, crol y sincronizada

**8. El masaje cardíaco se realiza en:**

- a) Abdomen
- b) Traquea
- c) Tercio inferior izquierdo del tórax
- d) Ninguna

**9. Señale cuál de las siguientes respuestas es un indicador de un excesivo grado de fatiga:**

- a) Aumento de la máxima capacidad de trabajo
- b) Aumento de la producción de fuerza
- c) Disminución de la coordinación
- d) Todas las anteriores

**10. ¿Qué mide de largo una piscina olímpica?**

- a) 25 m
- b) 55 m
- c) 50 m
- d) 60 m

**11. Son objetivos primarios de la enseñanza de la natación:**

- a) Familiarización, respiración, flotación, propulsión y salto
- b) Crol, Braza y Espalda

- c) Desarrollo de la fuerza y la velocidad
- d) Familiarización, respiración y saltos.

**12. El entrenamiento de la resistencia, provoca en el organismo una serie de respuestas que conducen a las siguientes mejoras:**

- a) Retorno de las pulsaciones a la situación normal, muy lentamente.
- b) Mantenimiento del volumen de las cavidades cardíacas.
- c) Captación de mayor cantidad de oxígeno por los músculos
- d) Ninguna es correcta.

**13. Indica algún o algunos de los objetivos de la práctica de la actividad física en la tercera edad:**

- a) Prevención de enfermedades físicas
- b) Prevención de enfermedades psíquicas
- c) Mejora de las relaciones sociales
- d) Todas son correctas.

**14. Cinturones, collarines y manguitos son considerados...**

- a) Material para el apoyo a la flotación
- b) Material para la fuerza de lastrado
- c) Material de primeros auxilios
- d) Ninguna es correcta

**15. Si tuviéramos que clasificar el tipo de trabajo de fuerza que realizamos en una clase de actividades en el medio acuático, este sería...**

- a) Resistencia a la fuerza.
- b) Fuerza Explosiva
- c) Fuerza Hipertrofia
- d) Fuerza máxima

**16. La natación terapéutica se diferencia con los estilos deportivos y habilidades acuáticas en varios aspectos:**

- a) Adapta los estilos de forma individual, eliminando o minimizando las sobrecargas en la columna vertebral, lumbar y cervical y no es necesario saber nadar.
- b) Se realiza siempre en posiciones verticales y con ayuda de flotadores.

- c) Adapta el crol y la espalda y quita siempre los estilos braza y mariposa.
- d) La mayoría de los usuarios que la practican, son de la tercera edad.

**17. Objetivos SECUNDARIOS DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN:**

- a) Giros, equilibrios, coordinaciones y actividades acuáticas complementarias (Estilos, waterpolo, saltos y sincronizada)
- b) Flotación, giros equilibrios, coordinaciones y actividades acuáticas complementarias (Estilos, waterpolo, saltos y sincronizada)
- c) Estilos de natación.
- d) Ninguna es correcta

**18. Uno de los objetivos que no tiene el calentamiento es:**

- a) Preparar físicamente al organismo.
- b) Evitar lesiones, fundamentalmente musculares y articulares
- c) Quemar calorías para bajar peso.
- d) Preparar fisiológica y psicológica mente al organismo.

**19. Respecto al protocolo de vuelta a la calma que afirmación es incorrecta:**

- a) Si el ejercicio realizado es de carácter aerobio y de larga duración no es conveniente iniciar los estiramientos justo al finalizar el mismo.
- b) Si el ejercicio realizado ha sido de carácter anaerobio de alta intensidad es preciso realizar los estiramientos de forma secuenciada tras la actividad.
- c) Una vez acabado el ejercicio se realizarán estiramientos musculares y movilidad articular, ya que es preciso disminuir la actividad de la musculatura y conseguir normalizar el fluido sanguíneo movilizado en los núcleos sometidos esfuerzo.
- d) Al finalizar la actividad se realizarán exclusivamente estiramientos pasivos-estáticos.

**20. Indica la definición correcta de flotación:**

- a) Es la capacidad que tienen los cuerpos de mantenerse en el agua de una forma estática.
- b) Es la capacidad de mantener el cuerpo fuera del agua mientras me desplazo.
- c) Es la capacidad de mantener más tiempo la respiración dentro del agua.

- d) Es la capacidad que tienen los cuerpos de mantenerse sobre el agua.

PREGUNTAS DE RESERVA:

**21. En natación terapéutica ¿Está contraindicado o es perjudicial el nado con aletas?**

- a) Nunca, ya que le ayuda en las ejecuciones.
- b) Si el usuario presenta dolor, si lo está, pero no le duela y lo realice en posiciones adecuadas, es correcto su uso.
- c) Es mejor utilizar cinturón.
- d) Si el usuario, presenta dolor es mejor el churro y que trabaje todo el tiempo en posiciones de contracción suave abdominal.

**22. ¿Por qué es la braza el estilo más lento?**

- a) Porque la posición del cuerpo es muy poco hidrodinámica durante el recobro.
- b) Porque su tracción es corta en relación al resto de los estilos
- c) Porque la patada es poco efectiva en cuanto a la propulsión.
- d) Las respuestas a y b son verdaderas.

**CRITERIOS DE CORRECCIÓN**

La prueba se calificará como APTO o NO APTO, siendo necesario responder correctamente como mínimo diez preguntas, del ejercicio tipo test, para poder ser considerado APTO.

La selección definitiva de los candidatos remitidos por el SEXPE, excluidos los que no hayan superado la prueba, se realizará según el orden de preselección de los candidatos remitida por el SEXPE.