



Questionario Istruttori di nuoto

data esame _____
sezione di Montignoso

1. Che cosa indica la parola Cinestesia?
 - Apparato Uditivo
 - Apparato Visivo
 - Percezione della posizione e dei movimenti del nostro corpo.

2. Che significa acquaticita'?
 - Motricita' acquatica
 - Sentire l'acqua
 - avere senso dell'acqua
 - Tutte le precedenti.

3. Che significa ambientamento?
 - Ristrutturazione del sistema senso motorio
 - Ricostruire senso dell'equilibrio rivoluzionato dall'acqua
 - Adattamento della respirazione al nuovo contesto
 - Riscaldamento dell'acqua

4. A che serve e come si sta in posizione idrodinamica?
 - Serve per galleggiare
 - serve per ridurre la resistenza frontale, consumare meno ossigeno, perfettamente paralleli alla superficie dell'acqua
 - Per ambientarsi e si sta perpendicolari alla superficie dell'acqua.

5. Quali sono le regole di sicurezza di un tuffo ben fatto?
 - Piede in presa, braccia ben alzate sopra la testa a proteggerla, campo libero, fondale visibile.
 - Un bello stile senza schizzi
 - braccia basse per darmi la spinta.

6. Perche' un istruttore resta sul bordo vasca mentre insegna?
 - Perche' non si puo' bagnare
 - Perche' cosi e' piu' sicuro di vedere tutti i suo allievi
 - perche' tutti possano vederlo.

7. Perche' un buon nuotatore riesce a percorrere un vasca con un numero relativamente basso di bracciate?
 - Perche' e' veloce
 - perche' ha resistenza
 - perche' mette in pratica lo scivolamento

8. In che direzione si deve spingere l'acqua per avanzare?
 - Verso il basso
 - presa, trazione, spinta sempre in senso orizzontale verso i nostri piedi.
 - Verso il basso, poi orizzontale ed infine verso l'alto.

9. In quanti modi si presenta la resistenza dell'acqua?
 - Se in mare o in piscina
 - Frontale, vortice e di superficie

10. Quali sono le caratteristiche dell'assetto del crawl?
 - E' comodo
 - e' perfettamente orizzontale e stabile
 - e' idrodinamico
 - il rollio

11. Che cos'è il rollio?
 - Un attrezzo per la lezione
 - Il movimento sull'asse longitudinale del corpo
 - Il movimento della virata.

12. Quale rapporto tra bracciata e battute di gambe utilizza un fondista?
 - 2/6
 - 2/4
 - 2/2

13. Che cosa significa che nel dorso “la respirazione è libera”?
 - Che non devo trattenere il respiro
 - Che devo trattenere il respiro
 - che non è legata alla coordinazione degli arti e al ritmo della nuotata.

14. Nella rana quali sono gli errori più comuni negli arti inferiori e come si correggono?
 - Piedi a scalpello,
 - i piedi non sono ruotati verso l'esterno,
 - ginocchia abdotte, cosce troppo flesse in avanti,
 - sforbiciata, asimmetria nella chiusura delle gambe
 - tutte le precedenti.

15. Come devono essere eseguiti i movimenti durante l'esercitazione?
 - Velocemente per dimostrare che abbiamo imparato
 - Lentamente per automatizzare il movimento

16. Che valore ha l'errore nell'apprendimento?
 - Negativo stiamo sbagliando insegnamento
 - Positivo ci dà l'opportunità di sfruttarlo per approfondire la didattica del nuoto.
 - Positivo rende più ricordabile la tecnica giusta.

17. Che differenza c'è tra l'insegnare un nuovo movimento e correggere un movimento sbagliato?

- Insegnare un nuovo movimento è più facile che correggerne uno sbagliato
- Correggere un movimento sbagliato è più facile che insegnarlo da zero
- Tal volta per correggere un movimento sbagliato si deve ripartire da capo.

18. Cose il Diving Reflex?

19. Descrivi la legge di Bernulli.

20. Perché gli errori di respirazione sono errori gravi?

- Sono pericolosi perché si affoga
- Sono i più difficili da correggere

21. Qual'è la vera comunicazione?

- Cio' che l'istruttore spiega
- quella visiva
- quella percettiva
- quella che gli altri capiscono (circa il 20%).

22. Descrivi come organizzeresti una lezione ad una persona diversamente abile.

23. È importante la presenza del genitore in acqua per un diversamente abile, quando e perché?

- No perché ci siamo già noi
- All'inizio è fondamentale, suggeriremo i movimenti al genitore, abbiamo bisogno di instaurare un rapporto di fiducia con l'allievo
- Si è importante per far da tramite tra me e l'allievo (gruppo di lavoro).

24. Che tipi di comunicazione conosci?

- Comunicazione verbale
- Comunicazione non verbale
- Comunicazione simbolica
- Tutte le precedenti.