



Ayuntamiento de
Las Rozas
Concejalía de RR.HH.

TRIBUNAL CALIFICADOR DEL PROCESO SELECTIVO (LI-04/2025) PARA PROVEER, POR TURNO LIBRE CON CARÁCTER DE LABORAL, 1 PLAZA MONITOR DEPORTIVO (NATACIÓN -PADEL) Y PROCEDIMIENTO DE CONCURSO-OPOSICIÓN.

SUPUESTO PRÁCTICO Nº 1

**SEGUNDO EJERCICIO DE LA
CONVOCATORIA DE UNA 1 PLAZA MONITOR DEPORTIVO (NATACIÓN -PADEL) Y
PROCEDIMIENTO DE CONCURSO-OPOSICIÓN**

CASO PRÁCTICO Nº 1:

“Grupo de adolescentes en curso de natación”

Te incorporas como **monitor de natación** en el polideportivo municipal. Te asignan un grupo de **adolescentes de 13 a 16 años** en un curso de **natación de perfeccionamiento e iniciación avanzada** dos días por semana.

En el grupo destacan tres perfiles:

- **Lucía, 14 años:** nada bien crol y espalda, pero tiene dificultad en la coordinación de la respiración y se fatiga rápido en distancias medias. Quiere mejorar para entrar en el equipo escolar.
- **Hugo, 15 años:** sobrepeso, baja condición física y cierta vergüenza corporal. No domina bien el medio acuático; tiene inseguridad en zonas profundas y se tensa al soltar el agarre del bordillo.
- **Sara, 16 años:** buena condición física (practica baloncesto), pero nunca ha aprendido técnica de natación; su estilo es “de supervivencia”. Se muestra competitiva y a veces se frustra si no le salen los ejercicios.

El grupo es dinámico, habla mucho, algunos se distraen, y el objetivo general del curso es:

- Mejorar la **técnica de los estilos básicos** (crol y espalda, introducción a braza).
- Aumentar la **resistencia aeróbica** de forma adecuada a su edad.
- Favorecer **hábitos saludables**, trabajo en equipo y **clima motivante**.
- Garantizar la **seguridad en el medio acuático** (autonomía, control, normas).

Tú eres responsable de:

- Planificar las sesiones (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma).
- Adaptar tareas a los diferentes niveles y características madurativas.
- Gestionar el grupo adolescente (motivación, disciplina, cohesión).
- Reaccionar ante posibles incidentes leves (mareos, ansiedad, etc.).

CUESTIONARIO

1. Respecto a la planificación del trabajo físico con este grupo de adolescentes, ¿qué enfoque es más adecuado?

a. Desarrollar fundamentalmente capacidades aeróbicas y fuerza-resistencia con una progresión cuidadosa de la carga, combinadas con el perfeccionamiento técnico.

b. Priorizar el trabajo de alta intensidad y fuerza máxima para aprovechar la capacidad de recuperación propia de la adolescencia.

c. Evitar cualquier trabajo de fuerza en esta etapa, ya que puede interferir en el crecimiento y desarrollo óseo.

2. Pensando en Hugo, que tiene inseguridad en zonas profundas y escaso dominio del medio, ¿qué objetivo prioritario deberías plantear en las primeras sesiones?

- a. Que complete 50 metros crol sin parar, aunque sea con mala técnica, para ganar confianza.
- b. Que aprenda de inmediato la técnica completa de crol y espalda, con todos los detalles, para no perder tiempo.
- c. Que adquiera habilidades básicas de flotación, respiración, deslizamiento y recuperación de la vertical con seguridad en diferentes profundidades.

3. En relación con la gestión metodológica del grupo, ¿qué estilo de enseñanza es más adecuado combinar en este contexto?

- a. Uso exclusivo del mando directo, dando órdenes cerradas y sin permitir variaciones para mantener el control riguroso del grupo.
- b. Basar toda la sesión en exploración libre sin consignas para fomentar autonomía total.
- c. Alternar momentos de mando directo para la explicación y demostración técnica con tareas abiertas de resolución de problemas y descubrimiento guiado adaptadas al nivel del grupo.

4. Lucía se fatiga mucho en crol, especialmente al coordinar la respiración. ¿Qué corrección técnica debería ser prioritaria?

- a. Trabajar la exhalación dentro del agua y la inspiración lateral rápida, coordinada con el rolido del cuerpo y la fase aérea de la brazada.
- b. Aumentar la frecuencia de brazada y patada para que avance más rápido y termine antes las distancias.
- c. Obligarla a mantener la cabeza siempre fuera del agua para que respire mejor y esté más segura.

5. Durante las primeras semanas, detectas que el grupo se dispersa y habla mucho, sobre todo en el calentamiento. ¿Cuál es la mejor estrategia pedagógica en este contexto?

- a. Eliminar cualquier juego del calentamiento y hacerlo exclusivamente técnico y repetitivo, para que “sepan a lo que vienen”.
- b. Plantear juegos estructurados en el calentamiento que incluyan desplazamientos, tareas de adaptación al agua y normas claras, integrando así juego y objetivos de la sesión.
- c. Dejarles que hagan libremente lo que quieran durante el calentamiento, pactando solo una señal para empezar el trabajo principal.

6. Sara es muy competitiva y se frustra si no lidera las series. ¿Qué intervención sería más adecuada?

- a. Plantear siempre competiciones directas de tiempo entre los alumnos para que ella tenga un estímulo que la motive y el resto se adapte.
- b. Introducir tareas cooperativas (relevos por equipos, objetivos comunes de tiempo o técnica) donde el rendimiento del grupo dependa de todos, no solo del más rápido.
- c. Ignorar su actitud, porque con el tiempo se adaptará sola al grupo.

7. Para trabajar la resistencia aeróbica con este grupo, ¿qué opción es más adecuada en una sesión tipo?

- a. Diseñar series fraccionadas (por ejemplo, 8 × 50 m o 6 × 75 m) a ritmo moderado, con pausas breves y posibilidad de adaptar la distancia según nivel.
- b. Proponer nados continuos muy largos (800–1000 m seguidos) a ritmo fijo, independientemente del nivel de cada alumno.
- c. Trabajar solo sprints de 25 m a máxima intensidad, con mucho descanso, para que no se cansen demasiado.

8. A la hora de organizar al grupo en la calle de nado, ¿qué criterio es más adecuado para mejorar el aprendizaje y la seguridad?

- a. Ordenarlos aleatoriamente cada día para que se acostumbren a adaptarse a cualquier situación.
- b. Agruparlos aproximadamente por nivel de dominio del estilo y condición física, situando delante a quienes marcan un ritmo estable y controlado.
- c. Colocar siempre al más fuerte físicamente el primero, sin importar su técnica, para que tire del grupo.

9. Durante un trabajo de técnica, uno de los alumnos empieza a referir mareo leve y sensación de “vacío” en el estómago tras un esfuerzo intenso. Está consciente, habla contigo y se sostiene de pie en el bordillo. ¿Qué actuación es más correcta?

- a. Sacarle inmediatamente de la piscina, tumbarlo en el suelo en posición lateral de seguridad y seguir con la clase.
- b. Ayudarle a salir del agua, sentarlo o tumbarlo en un lugar seguro, valorar su estado (color, respiración, consciencia), aflojar ropa si es necesario y observar su evolución, deteniendo temporalmente tu atención en él.
- c. Animarle a continuar el ejercicio, explicándole que es normal marearse al hacer esfuerzo en natación.

10. Si quieres introducir una pequeña dinámica de expresión corporal en el agua al inicio de la sesión para mejorar la desinhibición y el control postural, ¿qué planteamiento sería más adecuado?

a. Proponer una actividad en la que, por parejas, los alumnos imiten desplazamientos y posturas (animales acuáticos, figuras, estatuas), con cambios de rol y consignas claras de seguridad.

b. Pedir a cada alumno que haga “lo que quiera” en el agua durante 10 minutos, sin ningún tipo de consigna, para que se exprese libremente.

c. Evitar cualquier actividad de expresión corporal, ya que son adolescentes y pueden verlo como algo ridículo.

PREGUNTAS DE RESERVA

1. Teniendo en cuenta que el grupo solo entrena natación 2 días por semana y que el objetivo es mejorar técnica y condición aeróbica de forma educativa, ¿qué criterio de planificación semanal es más adecuado?

- a. Trabajar un día exclusivamente técnica (sin apenas carga física) y el otro exclusivamente condición física (series largas a ritmo alto), separando completamente los contenidos.
- b. Dedicarse en la primera mitad del curso solo a técnica, sin ningún trabajo de resistencia, y en la segunda mitad solo a resistencia, sin insistir ya en la técnica.
- c. Integrar en ambas sesiones contenidos técnicos y físicos, priorizando la técnica al inicio y utilizando tareas de resistencia aeróbica con demandas técnicas controladas en la parte central.

2. En el caso de Hugo, que presenta sobrepeso e inseguridad en el agua y cierta vergüenza corporal, ¿qué enfoque metodológico sería más adecuado para favorecer su participación y adherencia?

- a. Situarle siempre al final de la calle de nado para que no “entorpezca” el ritmo de los demás, evitando llamarle la atención en público para que no se exponga.
- b. Plantear tareas con objetivos individualizados, reforzar sus progresos específicos, y utilizar dinámicas cooperativas donde su participación sea necesaria y valorada por el grupo.
- c. Hacerle nadar más metros que al resto para “forzar” una mejora más rápida de su condición física, aunque se sienta más fatigado y le cueste seguir.