

**2º EJERCICIO BOLSA DE TRABAJO TEMPORAL DE
MONITOR/A DE AEROBIC EN EL AYUNTAMIENTO DE
VALDEPEÑAS**

1. ¿Qué artículo de la Constitución Española de 1978 recoge el derecho y deber de trabajar?

- a) Artículo 33
- b) Artículo 35
- c) Artículo 37

2. Según la Constitución Española de 1978, la forma política del Estado Español es:

- a) La Monarquía constituyente
- b) La Monarquía parlamentaria
- c) La Monarquía presidencial

3. En un sentido formal, la Constitución Española de 1978 se divide en:

- a) Una parte armónica y una parte orgánica
- b) Un preámbulo, 179 artículos, un Título Preliminar, 11 Títulos, 9 disposiciones adicionales, 9 disposiciones transitorias, una disposición final y una disposición derogatoria
- c) Un preámbulo, 169 artículos, un Título Preliminar, 10 Títulos, 4 disposiciones adicionales, 9 disposiciones transitorias, una disposición final y una disposición derogatoria

4. Los derechos reconocidos en el Título I de la Constitución Española de 1978, pueden ser suspendidos:

- a) Nunca
- b) Cuando se declare el estado de sitio en los términos propuestos en la Constitución
- c) Cuando se declare la situación de emergencia y catástrofe nacional

5. El método de interval training consiste en:

- a) Combinación de ejercicios de alta intensidad con otros de trabajo muscular localizado
- b) Ejercicios localizados y encadenados con un objetivo concreto
- c) Ninguna de las dos respuestas anteriores es correcta

6. Las acciones que se recogen en el Plan de Igualdad Municipal del Excmo. Ayuntamiento de Valdepeñas, tiene como destinatarios/as:

- a) Las personas empadronadas en el Ayuntamiento de Valdepeñas
- b) Las mujeres que viven en el municipio de Valdepeñas
- c) Todas las personas que viven en el municipio de Valdepeñas

7. Uno de los objetivos en la acción del Área de Deportes en el Plan de Igualdad Municipal es:

- a) Promover las campañas de relajación de las mujeres
- b) Potenciar la presencia y participación de las mujeres en el ámbito deportivo
- c) Consolidar las actuales asociaciones de mujeres para la mejora del deporte

8. ¿De qué fecha es la medida de protección integral contra la violencia de género?

- a) De 3/2007 de 22 de Marzo
- b) De 1/2004 de 28 de Diciembre
- c) De 9/1985 de 10 de Agosto

9. La inercia del movimiento, la Ley de Gravedad y el reparto de peso entre ambas piernas tiene que ver con:

- a) La fuerza
- b) La fluidez coreográfica
- c) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

10. El equilibrio biomecánico y/o muscular, viene dado:

- a) Por la compensación muscular de las piernas
- b) Por la compensación muscular de los brazos
- c) Porque ambas piernas y brazos trabajen por igual durante la clase

11. La coreografía en la que los patrones o movimientos se realizan en equilibrio biomecánico y/o muscular se denomina:

- a) Simétrica
- b) Idéntica
- c) Total

12. El equilibrio psicológico viene dado por:

- a) La intensidad de los ejercicios
- b) La alternancia de ejercicios
- c) La alternancia de información y descanso

13. En una clase de step, la altura aconsejable de las plataformas para un nivel básico será de:

- a) 10 cm.
- b) 20 cm.
- c) Más de 20 cm.

14. Los colores de las bandas elásticas sirven para:

- a) Hacer la clase más atractiva
- b) Diferenciar el nivel de los/as alumnos/as
- c) Diferenciar la intensidad

15. El bosu se utiliza para trabajos de:

- a) Fuerza, tanto del tren superior como del inferior
- b) Propiocepción, mejorar la postura, ganar flexibilidad, coordinación y agilidad
- c) Resistencia continua

16. Entre los beneficios sobre el tejido óseo que se produce con la práctica del aeróbic y del step, nos encontramos:

- a) Aumento de la resistencia y densidad ósea
- b) Mejor llegada de la sangre a los huesos
- c) Las respuestas a y b son correctas

17. Uno de los beneficios de la práctica del ejercicio aeróbico es:

- a) Aumento del volumen muscular
- b) Ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- c) Aumento del glucógeno en la sangre

18. En una sesión de aeróbic de bajo impacto:

- a) Los ejercicios se realizan sentados
- b) Los ejercicios se realizan sin dar saltos
- c) Se mezclan ejercicios de baja con alta intensidad

19. La posición de las manos con la palma abierta:

- a) Potencia la sensación de amplitud
- b) Destaca la definición del movimiento
- c) Aumenta la sensación de fuerza

20. El método piramidal invertido consiste en:

- a) Enseñar una estructura fácil e ir transformándola en compleja
- b) Realizar una serie de movimientos con número determinado de repeticiones que va disminuyendo a medida que se suceden las frases musicales**
- c) Sumar estructuras previamente explicadas

21. Son características de la actividad aeróbica:

- a) Coordinación y ritmo
- b) Correcta ejecución técnica
- c) Las dos respuestas anteriores son correctas**

22. Cuando hablamos de equilibrio fisiológico nos referimos a:

- a) La utilización correcta del método de las progresiones
- b) La alternancia entre información y descanso
- c) Intentar no caer al suelo

23. En el paso toca o step touch, los músculos implicados son:

- a) Psoas, cuádriceps, gemelos y soleo
- b) Glúteo medio, aductores y cuádriceps**
- c) Psoas, cuádriceps, tibial anterior y peroneo

24. Un paso con tres tiempos musicales es el:

- a) Mambo
- b) Step caja
- c) Cha-cha-cha

25. Jumping Jack es un paso de:

- a) Bajo impacto
- b) Alto impacto**
- c) De calentamiento

PREGUNTAS DE RESERVA

1. ¿Cuántos tiempos musicales ocupa la viña o grapevine?

- a) Dos
- b) Cuatro
- c) Tres

2. Las partes en las que se divide una clase convencional de aeróbic por orden son:

- a) Calentamiento, núcleo o coreografía, tonificación y estiramiento
- b) Calentamiento, estiramiento, trabajos localizados y coreografía
- c) Calentamiento, tonificación, coreografía y estiramientos

3. Una de las siguientes afirmaciones no es correcta:

- a) Los españoles tienen derecho a salir libremente de España en los términos que la Ley establezca
- b) Los españoles podrán ver limitado su derecho a circular por el territorio español por motivos políticos
- c) Los españoles tienen derecho a elegir libremente su residencia