

EJERCICIO TEST PROCESO SELECTIVO PARA LA PROVISIÓN EN PROPIEDAD DE SEIS PLAZAS MONITOR O MONITORA ACTIVIDADES DEPORTIVAS, PERSONAL LABORAL FIJO. PROCESO DE ESTABILIZACIÓN. CONVOCATORIA 2024/6341Q.

TAICHI-YOGALATES

1. ¿Cuáles son algunos de los principios básicos del taichí?

- a) Relajar la cintura, distinguir entre el lleno y el vacío, la continuidad sin interrupción.
- b) Relajar la cintura, no distinguir entre el lleno y el vacío, la continuidad sin interrupción.
- c) Relajar la cintura, distinguir entre el lleno y el vacío, la continuidad con interrupción.

2. ¿Qué acciones son importantes en el taichí?

- a) Usar la energía y la fuerza.
- b) Usar la energía y la no fuerza.
- c) Mantener sólo el equilibrio externo.

3. En una clase de taichí, ¿qué secuencia seguirías?

- a) Calentamiento, respiración y estiramiento.
- b) Estiramiento, calentamiento y respiración.
- c) Calentamiento, estiramiento y respiración.

4. En una clase de taichí, ¿Qué se mejora en la vida diaria?

- a) Las funciones cardiovasculares, pero no las óseas y metabólicas.
- b) Las funciones cardiovasculares, las óseas y metabólicas y las respiratorias.
- c) Sólo las funciones cardiovasculares.

5. ¿Cuáles de estas posturas se utilizan en yoga?

- a) Postura del guerrero, del perro y del árbol.
- b) Postura del guerrero y de la medusa.
- c) Ninguna es correcta.

6. Una secuencia de yoga para principiantes ¿qué debe incluir?

- a) Muchas asanas, variar mucho y repetir.
- b) Menos asanas, distintas variaciones y repeticiones.
- c) Menos asanas y no repetir nada.

7. Una clase de yoga para principiantes ¿en qué debe enfocarse?

- a) En las secuencias básicas y pocas respiraciones.
- b) En la respiración, el aprendizaje de posturas y secuencias básicas.
- c) En la respiración, el aprendizaje de posturas y secuencias muy complejas.

8. La respiración clásica en pilates se realiza:

- a) Se inhala por la nariz y se exhala por la boca.
- b) Se inhala por la boca y se exhala por la nariz.
- c) Ninguna es correcta

9. ¿Cuáles son los beneficios de la práctica combinada de pilates y de yoga?

- a) Mejora la flexibilidad y el equilibrio, pero no la concentración.
- b) Mejora la flexibilidad, el equilibrio, el fortalecimiento muscular y la concentración.
- c) Ninguna es correcta.