Ayuntamiento de Candelaria

ACTA

Siendo las 15:00 horas del día 09 de septiembre de 2020, se reúnen en la Sala de reuniones del Ayuntamiento de Candelaria, sito en la Avenida de la Constitución nº 7, segunda planta del edificio principal, al objeto de realizar las pruebas correspondientes al procedimiento selectivo para Monitores de la Universidad Popular de Candelaria (Resolución número 3393/2018, de 22 de octubre de la Alcaldesa, Sra. Dña. María Concepción Brito Núñez del Ayuntamiento de la Villa de Candelaria, se aprobaron las Bases que han de regir la CONVOCATORIA PÚBLICA MEDIANTE CONCURSO-OPOSICIÓN DE UNA LISTA DE RESERVA DE PERSONAL LABORAL TEMPORAL CON LA CATEGORÍA PROFESIONAL DE MONITORES EN SUS DIFERENTES MODALIDADES DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DE CANDELARIA DEL AYUNTAMIENTO DE CANDELARIA), las personas integrantes del Tribunal Calificador que se nombran a continuación:

Cargo	Nombre y apellidos	Administración a la que pertenece
Presidente/a	Paula Silvia del Castillo Morales	Ayto. de Candelaria
Vocal 1	María Ángeles Padrón Díaz	Ayto. de Candelaria
Vocal 2	Porfirio Castro Castro	Ayto. de Candelaria
Vocal 3	Nuria Guanche Baute	Ayto. de Candelaria
Secretario	José Ángel Díaz Ramos	Ayto. de Candelaria

Convocados participantes en el proceso selectivo que se indican a continuación a las 16,00 horas para la realización del primer ejercicio teórico, según publicación de fecha 09 de octubre de 2019 (Boletín Oficial de la Provincia nº 122):

NOMBRE	DNI	ESPECIALIDAD
ALMONTE MARTINEZ TRINIDAD	***5758**	ZUMBA
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	PILATES
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	ACT. FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRARÍA
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
HERNANDEZ DE LA CRUZ JOSUA	***4400**	PILATES
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	ACT. FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRARÍA
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	ZUMBA
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
JORGE CAMPOS SIBISSE	***0069**	ZUMBA

Antes de la llegada de los aspirantes, se procede a hacer algunas aclaraciones en cuanto a la forma de realización de la prueba, principalmente relacionado con lo siguiente:

Ayuntamiento de Candelaria

1º.- El examen consta de 40 preguntas a realizar en 60 minutos, según el temario desarrollado para cada especialidad.

2º.- La parte general versa sobre el mismo temario (5 temas) para todas las especialidades.

3º.- Algunos aspirantes se presentan a más de una especialidad

El tribunal **acuerda**:

1.- Que la parte general tenga 30 preguntas y ocupe ¾ partes del tiempo total (esto es: 45 minutos)

2.- Para la parte específica se realizarán 10 preguntas en el tiempo restante (esto es: 15 minutos)

3.- En el caso de los aspirantes que se presentan a 4 y 3 especialidades respectivamente, se les concederán 45 y 30 minutos más respectivamente, valorando la parte general una sola vez puesto que versa (para todas las especialidades) sobre el mismo temario.

Las preguntas relativas a la parte general y a todas las partes específicas (Bailes latinos, Pilates, Gimnasia de mantenimiento, Zumba, Entrenamiento funcional y Actividad física dirigida con coreografía) se relacionan en el Anexo a la presente.

4.- Se acuerda corregir el examen en la tarde del día de la fecha y convocar a los aspirantes que deseen ver la corrección del mismo para el viernes día 11 a las 16,00 horas y posteriormente a las 17 horas (para aquellos que hayan superado el ejercicio teórico) para la exposición oral del proyecto curricular (ejercicio práctico).

Siendo las 16,05 horas se procede a la identificación de los aspirantes asistentes, resultando presentes los que se indican a continuación:

NOMBRE	DNI	ESPECIALIDAD
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	PILATES
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	ACT. FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRARÍA
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
HERNANDEZ DE LA CRUZ JOSUA	***4400**	PILATES
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	ACT. FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRARÍA
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	ZUMBA
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
JORGE CAMPOS SIBISSE	***0069**	ZUMBA

Se procede a explicar a las aspirantes y los aspirantes presentes, la forma en la que han de realizar sus respectivos ejercicios teóricos, en base a los acuerdos adoptados por el tribunal calificador, así como las diferentes convocatorias, que se harán constar en la respectiva publicación en la sede electrónica y en el tablón de anuncios municipal.

Se comunica los tiempos que dispondrán cada aspirante para la realización del

ejercicio teórico y que son los que se indican a continuación:

NOMBRE	DNI	Duración de su ejercicio teórico
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	105 minutos (Una hora y 45 minutos) por su presentación a 4 especialidades (PILATES, ACT. FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRARÍA, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
HERNANDEZ DE LA CRUZ JOSUA	***4400**	60 minutos (PILATES)
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	90 minutos (Una hora y 30 minutos) por su presentación a 3 especialidades (ACT. FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRARÍA, ZUMBA y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
JORGE CAMPOS SIBISSE	***0069**	60 minutos (ZUMBA)

Se avisará a cada aspirante, cuando falten 10 minutos para la finalización del tiempo fijado en cada caso.

Finalizada la realización de todos los ejercicios por parte de todos los aspirantes, se procede a la corrección, debiendo obtener al menos 5 puntos en todo el ejercicio para poder superar esta parte de la oposición. Cada pregunta (40 preguntas) tiene una puntuación de 0.25 puntos (por tanto, la puntuación máxima será de 10 puntos.

Resultan las siguientes calificaciones:

NOMBRE	DNI	ESPECIALIDAD	Aciertos	Calificación del ejercicio
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	PILATES	8	2
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	ACT. FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRARÍA	16	4
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	14	3.5
BIGLIERI KRAVETZ MATIAS GABRIEL	***4278**	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	15	3.75
HERNANDEZ DE LA CRUZ JOSUA	***4400**	PILATES	15	3.75
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	ACT. FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRARÍA	23	5.75
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	ZUMBA	23	5.75
HERNANDEZ DIAZ JOANA	***2439**	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	22	5.5
JORGE CAMPOS SIBISSE	***0069**	ZUMBA	21	5.25

Se concluye el trabajo siendo las 20:00 horas del día de la fecha

Ayuntamiento de Candelaria

ANEXO

DNI:_____

TEMA 1.-
PARTE GENERAL
1.- Todos los españoles, con respecto al idioma oficial del Estado:
a) Tienen el deber de usarlo.
b) Tienen el deber de conocerlo y el derecho de usarlo.
c) Tienen el deber y el derecho de conocerlo.
d) Tienen el deber y el derecho de usarlo.

2.- La forma política del Estado Español es:
a) El Parlamentarismo Bicameral.
b) La Monarquía Parlamentaria.
c) El Parlamentarismo Democrático.
d) La Monarquía Institucional.

3.- La soberanía nacional:
a) Reside en el Rey.
b) Reside en el pueblo.
c) Reside en los ciudadanos mayores de edad.
d) Reside en el Congreso y en el Senado.

4.- Una de las siguientes afirmaciones relativa a los sindicatos y asociaciones empresariales no es correcta:
a) Su funcionamiento interno deberá ser democrático.
b) Su estructura interna deberá ser jerárquica.
c) Su creación será libre dentro del respecto a la Constitución ya la Ley.
d) El ejercicio de su actividad será igualmente libre dentro del respeto a la Constitución ya la Ley.

5.- Uno de los siguientes principios no está garantizado por la constitución:
a) El de jerarquía reglamentaria.
b) El de irretroactividad.
c) El de publicidad de las normas.
d) El de legalidad.

6.- Es fundamento del orden político y de la paz social:
a) La dignidad de las Instituciones
b) Los derechos consuetudinarios y la costumbre
c) El respeto a los derechos especiales
d) El libre desarrollo de la personalidad

TEMA 2.-
PARTE GENERAL
1.- No gozaría de la condición de entidad local...

a) Una entidad de ámbito territorial inferior al municipio
b) Un consorcio
c) Una mancomunidad de municipios
d) Un Area Metropolitana

2.- Las entidades locales no tienen la potestad

a) Legislativa
b) Reglamentaria
c) Sancionadora
d) de programación y planificación

3.- Los Municipios son entidades básicas de...

a) La organización territorial del Estado
b) La organización territorial de la Comunidad Autónoma
c) La organización territorial del Estado y de la Comunidad Autónoma
d) Ninguna es correcta

4.- La pertenencia de un municipio a dos provincias:
a) Está prohibida en nuestro ordenamiento jurídico
b) Se admite excepcionalmente
c) Las respuestas a y b son correctas
d) Ha de estar prevista en norma con rango de Ley

5.- Según el artículo 21.1 de la Ley 7/1985, de 2 de abril. El Alcalde tiene atribuido:
a) Dirigir el gobierno y la administración municipal
b) Dirigir, inspeccionar e impulsar los servicios y obras municipales
c) Dictar Ordenanzas
d) Las respuestas a y b son correctas

6.- Dictar Bandos corresponde a:
a) El Alcalde
b) El Pleno
c) El Secretario General de la Corporación
d) La Junta de Gobierno Local

TEMA 3.-
PARTE GENERAL
1.- Fiestas locales del Municipio de Candelaria para el año 2020
a) 15 de agosto, Asunción de la Virgen
b) 2 de febrero, Fiesta de la Virgen de Candelaria
c) Festividad de la Virgen del Carmen
d) 25 de febrero y 27 de julio

2.- Algunos núcleos urbanos del municipio de Candelaria
a) Barranco Hondo, Igueste, El Rosario y Araya
b) Las Cuevecitas, Malpaís e Igueste
c) La Viuda, Cuevecitas y Araya
d) Ninguna de las respuestas es correcta

3.- Número de concejales que componen la Corporación municipal en Candelaria actualmente:
a) 10 concejales
b) 11 concejales
c) 25 concejales

d) 21 concejales

4.- Población aproximada en la actualidad del municipio de Candelaria
a) Entre 12.000 y 15.000 habitantes
b) Entre 15.000 y 20.000 habitantes
c) Entre 25.000 y 30.000 habitantes
d) Entre 22.000 y 25.000 habitantes

5.- Si tengo que retirar enseres de mi domicilio, que empresa realiza el servicio:
a) URBASER
b) AQUALIA
c) EPELCAN
d) Lo realiza directamente el Ayuntamiento

6.- En el municipio de Candelaria, ¿Qué empresa se encarga de la red de abastecimiento de agua potable?
a) URBASER
b) AQUALIA
c) EPELCAN
d) Lo realiza directamente el Ayuntamiento

TEMA 4.-
PARTE GENERAL
1.- Tipos de empleados públicos de las entidades locales
a) Funcionarios de carrera
b) Personal Laboral
c) Funcionarios eventuales
d) Todas son correctas

2.- Que requisito no es necesario para adquirir la condición de funcionario:
a) El nombramiento conferido por la autoridad competente
b) La prestación de juramento o promesa en la forma legalmente establecida
c) La superación de las pruebas selectivas y cursos de formación selectivos
d) El cumplimiento de su deber de servidor público

3.- Causas no consideradas en la pérdida de la condición de funcionario:
a) No incorporación al puesto durante el plazo de 3 días de forma continuada o 5 días de forma intermitente
b) Sanción disciplinaria
c) Jubilación
d) Renuncia

4.- Dentro de la estructura retributiva de los funcionarios, se considera:
a) Los pluses salariales
b) Salario Base, antigüedad y pluses propios del puesto que ocupe
c) Retribuciones básicas y Retribuciones complementarias
d) Los funcionarios sólo perciben una única cuantía fijada para cada año en las Leyes de Presupuestos Generales del Estado

5.- Algunos deberes de los funcionarios:
a) Acatamiento de la Constitución
b) Sigilo Profesional
c) Cumplimiento del horario

Ayuntamiento de Candelaria

d) Las respuestas a y b son correctas

6.- ¿Quién tiene la competencia para aprobar la Oferta de Empleo Público?
a) La Junta de Gobierno Local
b) El Pleno
c) El Alcalde
d) Todas son correctas

TEMA 5.-
PARTE GENERAL
1.- Período lectivo de la UPCAN 2020-2021
a) Del 1 de octubre 2020 al 31 de mayo 2021
b) Del 1 de octubre 2020 al 30 de junio 2021
c) Del 1 de octubre 2020 al 31 de julio 2021
d) Del 1 de octubre 2020 al 31 de junio 2021

2.- ¿A quiénes va dirigida la Escuela Municipal de Yoga?
a) A toda aquella persona que desee iniciarse en esta disciplina
b) A personas mayores de edad
c) A personas de la tercera edad, puesto que se demuestra su efecto positivo para las personas de más edad
d) Para mayores de 16 años

3.- Si quiero asistir a clases de música y movimiento, ¿A dónde me puedo dirigir?
a) El Ayuntamiento dispone de una Escuela específica para la impartición de esta disciplina
b) A la Academia de música de la Banda Las Candelas
c) A la Academia de música de la Nueva Banda de Igueste
d) Las respuestas b y c son correctas

4.- Tengo un hijo de 7 años, ¿Qué actividades me ofrece el Ayuntamiento de Candelaria dentro de la programación de la UPCAN?
a) Escuela Municipal de Teclado
b) Escuela Municipal de Violín
c) Escuela Municipal de Inglés
d) Escuela Municipal de Guitarra Clásica

5.- ¿Dónde se imparte la Escuela Municipal de Fotografía?
a) Espacio cultural Cine Viejo
b) Ayuntamiento Viejo
c) Zona Joven Punta Larga
d) Espacio Cultural Barranco Hondo

6.- ¿En qué año fue redactado el reglamente de la UPCAN?
a) 2018
b) 2015
c) 2019
d) Se aprueba anualmente

Ayuntamiento de Candelaria

DNI:_____

PARTE ESPECÍFICA
BAILES LATINOS

1.- El Cha-cha-cha es un baile latino, ¿Dónde tiene su origen?:
a) Es un baile propio
b) Es un baile que surge del danzón
c) Tiene su origen en la salsa tradicional
d) No se trata de un baile latino

2.- Orígenes de la Salsa
a) Años 60
b) Integración de varios ritmos musicales afrocubanos y foráneos
c) Años 40 de ritmos tradicionales cubanos principalmente
d) Las respuestas a y b son correctas

3.- Característica de la bachata dominicana
a) Como su nombre indica es la que se baila exclusivamente en República Dominicana
b) Se centra en los movimientos de la cadera y los pies y se realiza con pocas figuras
c) Es la que se realiza con múltiples figuras centrándose los movimientos en el cuerpo
d) Ninguna de las respuestas son correctas

4.- No son Bailes latinos
a) La Salsa
b) El Bolero
c) El flamenco
d) Kizomba

5.- La Rumba
a) Se caracteriza por tener un único ritmo adaptado un tipo de canción específica
b) No es un baile latino
c) Es un baile social, se adapta a muchas canciones
d) Es un baile muy agresivo

6.- ¿Cuál de estos bailes es un ritmo latino?
a) Kuduro
b) Salsa
c) Sardana
d) Fandango

7.- ¿Dónde nació la salsa cubana?
a) En cuba
b) En España
c) En Nueva York
d) No se conoce

8.- ¿Cómo se llama el paso base de rueda de la salsa cubana?
a) Casino
b) Grupea
c) Guapea

Ayuntamiento de Candelaria

d) Paso simple

9.- Hablando del baile latino de merengue, ¿Que es el Ballroom?
a) Baile a nivel popular
b) Baile de salón
c) No tiene relación con el baile del merengue
d) Apellido de su creador

10.- ¿En qué compás se baila la Salsa?
a) Compás alternativo
b) En compás de 4/4
c) Compás binario
d) No tiene compás

DNI:_____

PARTE ESPECÍFICA
PILATES

1.- ¿Qué diferencia el Pilates de otras técnicas deportivas?
a) Básicamente es una disciplina deportiva más, sin grandes diferencias
b) Trabaja los diferentes grupos musculares
c) Trabaja el cuerpo como un todo integrado
d) Debe ser realizado principalmente por mujeres

2.- La importancia de la respiración en Pilates
a) Si no respiras, no terminas de completar el ejercicio
b) Porque con respiraciones cortas, aunque sean incompletas, ayudas a la oxigenación del organismo
c) La disfunción de la respiración puede ser la causa de bloqueos del diafragma
d) Tiene la misma importancia que para cualquier otro ejercicio

3.- Cuando practicamos Pilates ¿por qué realizamos pocas repeticiones?
a) Para poder hacer más ejercicios
b) Para hacer más ameno el ejercicio
c) Se evita el estrés en las articulaciones y la pérdida de control en el ejercicio
d) Todo lo contrario, se deben realizar más repeticiones

4.- ¿Cuál de las siguientes opciones describe la contracción muscular en la cual el músculo se acorta para producir la fuerza y acelerar el movimiento?
a) Concéntrica
b) Isométrica
c) Excéntrica
d) Isotónica

5. Antes de desarrollar el método Pilates/Contrología, Joseph Pilates fue un:
a. Bailarín y director
b. Corredor de bolsa y empresario
c. Boxeador y acróbata
d. Doctor y maestro

Ayuntamiento de Candelaria

6. La información obtenida en un examen postural debe incluir cuáles de los siguientes aspectos:
a. Simetría general, peso, altura y equilibrio.
b. Simetría general, desarrollo muscular y desviaciones en la alineación
c. Simetría pélvica, patrones musculares y desviación de movimiento.
d. Simetría general, desviaciones en la alineación y propiocepción

7. Los ejercicios de Pilates, Rocking, Grasshopper y swimming los cuales son ejecutados en el reformer son:
a. Se ejecutan sujetando las cintas o las asas de las cuerdas.
b. Se ejecutan al principio de la rutina de reformer
c. Se ejecutan por participantes con estenosis espinal
d. Ejercicios de extensión ejecutados en la caja larga.

8. Los músculos primarios/ grupo de músculos que constituyen el núcleocore son:
a. Transverso abdominal, oblicuo abdominal externo, iliocostal y aductores.
b. Isquiotibiales, recto abdominal, oblicuo abdominal externo y tensor de la fascia lata
c. Diafragma, transverso abdominal, multifidus y piso pelvico
d. Transverso abdominal, gluteo mayor, multifidus y piso pélvico

9. Un ejemplo de retracción asistida y de protracción resistida en los aparatos de Pilates es:
a. Jalando las cuerdas en el reformer
b. Swan desde el piso en la silla
c. Swan en el Ladder Barrel
d. Swan en la silla

10.- El método Pilates
a) Es una práctica de ejercicios de bajo impacto
b) Puede producir lesiones importantes de músculos y sistema óseo
c) Las respuestas a y b son correctas
d) Todas son correctas

DNI:_____

PARTE ESPECÍFICA
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1.- ¿Cuál de los siguientes es un ejercicio de tracción vertical?

a) Dominadas.
b) Remo con barra.
c) Press militar.
d) Sentadillas.

2- Objetivo del entrenamiento funcional:

a) Mejorar la velocidad y fuerza del deportista.
b) Mejorar la salud y el bienestar general.
c) A y B son correctas.

d) Mejorar la autoestima y la sociabilización.

3- ¿Qué es un bosu?

a) Una cuerda que se utiliza para entrenar con el peso del cuerpo en suspensión.
b) Aparato formado por una barra de metal con una o más piezas pesadas en cada extremo.
c) Un cajón que de distintas alturas.
d) Una semiesfera que por un lado es plana y por el otro convexa.

4- ¿Cuáles son los beneficios psicológicos de la actividad física en cuanto a la salud?

a) Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
b) La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
c) Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
d) Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

5- La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios:

a) Del rendimiento deportivo.
b) Derivados del trabajo con cargas máximas.
c) Fisiológicos, psicológicos y sociales.
d) Todas son correctas.

6.- Con el calentamiento nuestro sistema comienza a trabaja de forma....
a) Progresiva
b) Rápida
c) Lenta
d) Suave

7.- El calentamiento tiene como objetivo

a) Preparar psicológicamente para un posterior esfuerzo de más intensidad
b) Evitar y prevenir el riesgo de lesiones
c) Todas son correctas
d) Preparar físicamente para un posterior esfuerzo de más intensidad

8.- El organismo funciona como un todo indisoluble
a) Principio de la unidad funcional
b) Principio de la multilateralidad
c) Principio de la continuidad
d) Todos son correctos

9.- ¿A qué hace referencia el término Resistant training?
a) Entrenamiento fácil de resistir
b) Entrenamiento con bandas elásticas y pesas

Ayuntamiento de Candelaria

c) Entrenamiento de resistencia
d) Entrenamiento global

10.- Como entrenadores personales, debemos:
a) Evaluar
b) Monitorizar y animar
c) Evaluar e interiorizar
d) Evaluar y monitorizar

DNI:_____

PARTE ESPECÍFICA
ZUMBA

1.- Definición de Zumba
a) Baile latino de origen brasileño, basado en danzas tradicionales
b) Baile latino de origen colombiano que combina ejercicio físico cardiovascular con baile
c) Baile latino cuyo origen se fija preferentemente en la zona de las Antillas
d) Baile latino originario de Venezuela

2.- ¿Quiénes pueden practicar zumba?
a) Mujeres principalmente
b) Hombres, por la necesidad de resistencia física
c) Para todas aquellas personas que buscan un entrenamiento y una evasión
d) Todas las respuestas son correctas

3.- Para que es recomendable la realización de este deporte-baile (Zumba)?
a) Es sedentario y no produce ningún efecto positivo en el aspecto físico del organismo
b) No es recomendable, al tratarse de ejercicios repetitivos, puede producir lesiones
c) Ayuda al desarrollo de la masa muscular
d) Es aconsejable de manera especial para reducir peso

4.- Algunos tipos de clases
a) Zumba Gold
b) Zumba Platino
c) Zumba Sentao
d) Son correctas la a y la c

5.- ¿Zumba sirve para adelgazar?
a) Si
b) No
c) Depende de los ejercicios que se realicen
d) Solo cuando se realiza por una duración superior a las 2 horas

6.- ¿Cómo debo hidratarme cuando hago Zumba?
a) Al principio
b) Al Final

Ayuntamiento de Candelaria

c) Tomando una gran cantidad de agua en medio de la sesión
d) Al principio, en medio y al final de la sesión, sin tomar grandes cantidades

7.- ¿Qué debo comer antes de una sesión de Zumba?
a) Tomar algún producto lácteo
b) Tomar carbono hidratos
c) Hacer una buena comida, puesto que el ejercicio requiere de mucha energía
d) Realizar una comida suave

8.- ¿Cómo se inicia una clase de Zumba?
a) Con ejercicios intensos para hacer que el cuerpo esté en máximo funcionamiento desde el primer momento
b) Con un calentamiento que dura entre 10 y 15 minutos
c) Con la misma rutina durante toda la sesión
d) Ninguna es correcta

9.- Dentro de los beneficios de practicar Zumba están:

a) Reduce la presión arterial
b) Mejora la salud cardiovascular
c) La A y la B son correctas
d) Ninguna es correcta

10.- Creador de la Zumba
a) Creada por el venezolano Alberto Rodríguez
b) Creada por el colombiano Alberto Rodríguez
c) Creada por el colombiano Alberto Pérez
d) El nombre del creador no es conocido

DNI:_____

PARTE ESPECÍFICA
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

1.- ¿Cuál es el objetivo primordial de la gimnasia de mantenimiento?

a) Lograr el máximo nivel de rendimiento físico que corresponde por edad y género.
b) La socialización, facilitando la convivencia y desarrollo del individuo.
c) Lograr un acondicionamiento físico general.
d) A y B son correctas.

2- En relación a las recomendaciones de actividad física para personas mayores:

a) Es importante trabajar el equilibrio, para evitar caídas.
b) 75' de actividad física aeróbica moderada a la semana es suficiente.
c) Es necesario trabajar el crecimiento y fortalecimiento óseo.
d) Esta población debe realizar 1 hora de actividad física diaria.

3- La estructura de una clase de gimnasia de mantenimiento se divide en:

a) Calentamiento, parte principal y vuelta de calma.

b) Estiramiento, parte principal y vuelta a la calma.
c) Calentamiento, estiramiento y parte final.
d) Estiramiento, calentamiento trabajo muscular y relajación.

4- ¿Cuáles son los beneficios psicológicos de la actividad física en cuanto a la salud?

a) Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
b) La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
c) Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
d) Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

5- La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios:

a) Del rendimiento deportivo.
b) Derivados del trabajo con cargas máximas.
c) Fisiológicos, psicológicos y sociales.
d) Todas son correctas.

6.- Objetivos de la gimnasia de mantenimiento
a) Desarrolla considerablemente la masa muscular
b) Mejora la densidad ósea
c) A y B no son correctas
d) A y B son correctas

7.- ¿Dónde podemos realizar gimnasia de mantenimiento?
a) En gimnasio
b) Al Aire libre
c) A y B son correctas
d) Exclusivamente en gimnasio

8.- ¿Para que edades está recomendada la gimnasia de mantenimiento?
a) Para todas las edades
b) Sólo para la tercera edad
c) Para personas que padezcan alguna enfermedad cardiovacular
d) Para los jóvenes, puesto que sirve para desarrollar su organismo

9.- Los ejercicios de relajación y respiración se realizan:
a) Al final de la sesión
b) En medio de la Sesión
c) Al principio, en medio y al final de la sesión
d) Al comienzo de la sesión

10.- ¿Qué buscan los ejercicios de control postural?
a) No existen ejercicios en este sentido
b) Se utilizar en el caso de la gimnasia de mantenimiento para mayores
c) Previene el desgaste de los discos de las vértebras
d) Ninguna es correcta

Ayuntamiento de Candelaria

DNI:_____

PARTE ESPECÍFICA
ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA CON COREOGRAFÍA

1- La actividad física coreografiada es:

a) Un entrenamiento en el que los movimientos van al ritmo que marca la música.
b) Un entrenamiento donde solo se baila.
c) Un entrenamiento en el que únicamente se hacen ejercicios aeróbicos sobre un step.
d) Un entrenamiento donde no se pueden hacer ejercicios con pesas.

2- El uso de la música en las actividades físicas hace que:

a) Aumente el rendimiento
b) Disminuya el rendimiento
c) Puede ser una estrategia para adherir a las personas a la práctica de actividad física.
d) A y C son correctas.

3- Es una división cualitativa del tiempo. Siendo un elemento fundamental de la música que se percibe a través de los sentidos y los movimientos.

a) El ritmo.
b) El sonido.
c) La melodía.
d) Ninguna es correcta.

4- ¿Cuáles son los beneficios psicológicos de la actividad física en cuanto a la salud? Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

a) La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
b) Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
c) Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

5- La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios:

a) Del rendimiento deportivo.
b) Derivados del trabajo con cargas máximas.
c) Fisiológicos, psicológicos y sociales.
d) Todas son correctas.

6.- Aspecto diferenciador de la actividad física dirigida con coreografía
a) Coordinación con diferentes tipos y niveles de coreografías
b) Incremento de la masa muscular
c) Flexibilidad

Ayuntamiento de Candelaria

d) Verticalidad del cuerpo

7.- La bailoterapia contribuye al:
a) Exclusivamente al bienestar social
b) Sólo al bienestar físico
c) Ninguna respuesta es correcta
d) Al bienestar social, físico y psíquico

8.- Marcha
a) Movimiento de alto impacto donde las rodillas quedan alineadas con la articulación de la cadera
b) Combina controladas extensiones de rodilla y flexiones de caderas
c) Movimiento de bajo impacto
d) Todas son incorrectas

9.- Al utilizar más de una pieza musical, la transición debe ser:
a) Inmediata
b) Debe realizar un corte entre una pieza y otra que diferencie los cambios de ritmos
c) Debe ser natural y fluida
d) No se recomienda utilizar más de una pieza musical

10.- Pasos de bajo impacto en el Aerobic:
a) Borracho o mambo cruzado
b) Chassé
c) Jumping Jack
d) Cha cha cha