

SUPUESTO PRÁCTICO 1

Su coordinador le realizará algunas preguntas sobre la actividad con soporte musical tipo, la importancia de la música, estructura y técnicas, además de algunas cuestiones generales sobre las competencias del monitor para poder realizar su actividad:

1. **¿Defina usted las actividades con soporte musical?**
 - a. Son actividades que se realizan con un ritmo de música que tiene como objetivo principal el desarrollo y tonificación muscular.
 - b. Son actividades que trabajan aspectos como la coordinación, agilidad, control postural, ritmo, fuerza y resistencia.
 - c. Ambas respuestas son correctas.
2. **El origen de la palabra "aerobic" es:**
 - a. Estadounidense.
 - b. Canadiense.
 - c. Francés.
3. **¿Kenneth Cooper quién era?**
 - a. Era un doctor que preconizó la efectividad de la actividad aeróbica, cuyo objetivo era el desarrollo del sistema cardiovascular.
 - b. Era un medico que utilizaba el termino aerobic para clasificar bacterias que necesitaban oxigeno.
 - c. Era un doctor que desarrollo un sistema de aprendizaje cuyo objetivo era la tonificación.
4. **¿El aerobic combina elementos de otras disciplinas como el jazz, ritmos latinos, danza, gimnasia o hip-hop?**
 - a. No.
 - b. Sí.
 - c. Sí pero solo de ritos latinos.
5. **¿Una frase musical que es en lo referente a la música?**
 - a. Es el conjunto de ocho beats o pulsos estando el primero más destacado.
 - b. Es el conjunto de ocho acentos estando todos por igual pulso.
 - c. Es el conjunto de cuatro bets o pulsos estando el primero más destacado.
6. **¿Y qué es el tempo?**
 - a. El número de frases por minuto.
 - b. El número de beats por minuto.
 - c. El número de bloques de 32 tiempos por minutos.

7. **¿Qué clase de suelo sería recomendable? Para ejecutar estas actividades con soporte musical, aerobic, step, GAP, ...**
 - a. Tatami, para poder hacer los ejercicios de suelo.
 - b. Tarima o parquet para amortiguar los impactos.
 - c. Superficies duras para mayor estabilidad.

8. **¿En una sesión de Aerobic qué aspecto importante se debe tener en cuenta?**
 - a. Posición del cuerpo, velocidad de ejecución, grado de dificultad y ritmo respiratorio.
 - b. Llevar el calzado adecuado y ropa cómoda para realizar los ejercicios.
 - c. El ritmo respiratorio, debe ser fluido y rítmico.

9. **¿En Aerobic cómo se denominan los pasos?**
 - a. Progresivos.
 - b. De bajo o de alto impacto.
 - c. Secuenciales.

10. **En una sesión con soporte musical como el aerobic, haciendo referencia a la Estructura. ¿Cuál sería la correcta?**
 - a. Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
 - b. Calentamiento, parte principal/fase cardiovascular, fase de enfriamiento, fase de tonificación muscular, estiramientos y vuelta a la calma.
 - c. Calentamiento, parte principal/fase de tonificación, estiramientos y vuelta a la calma.

11. **En aerobic haciendo referencia a la estrategia de enseñanza. ¿Es el global puro el objetivo de descomponer el gesto en partes para luego unirlos?**
 - a. Si, junto al global modificado.
 - b. No. Es el objetivo con polarización de la atención global y si se descompone en partes.
 - c. No. Es el objetivo de un todo que no se descompone en partes. Es indivisible.

12. **¿En la estrategia de enseñanza que significa piramidal invertido?**
 - a. Es cuando se realiza un movimiento durante muchas repeticiones y se va reduciendo paulatinamente.
 - b. Es cuando se van haciendo variaciones de muchos movimientos.
 - c. Es cuando se sigue un orden de enseñanza por adicción.

13. **¿Cuál es la técnica Layer en los métodos de enseñanza?**
 - a. Es un encadenado por adicción. Se van añadiendo ejercicios ejecutándolos todos desde el principio.
 - b. Es una progresión lineal sin secuencia determinada ni repetición de los ejercicios anteriores.
 - c. Es aquella que a partir de una frase musical se van realizando variantes de la misma hasta llegar a una estructura final.

14. **¿Por qué ley se regula el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad Autónoma de la región de Murcia, refiriéndonos a las competencias del Monitor Deportivo?**
 - a. Ley 3/2018 de 26 de marzo.
 - b. Ley 8/2015 de 24 de marzo.
 - c. Ley 8/2015 de 26 marzo.

15. **¿El incumplimiento de los principios y deberes en el ejercicio de las profesiones del ámbito del deporte a los que obliga la legislación vigente en nuestra región, a que dará lugar?**
- A la exigencia de responsabilidades administrativas.
 - A la exigencia de responsabilidades disciplinaria.
 - A la exigencia de multas de hasta 3000 euros.
16. **¿Sobre qué sistema incide principalmente El trabajo aeróbico?**
- El musculoesquelético.
 - El cardiorrespiratorio.
 - El sensoriomotor.
17. **Al ser la voz nuestra principal herramienta de trabajo ¿Cuál cree usted que es una de las cualidades de la misma?**
- Extensión.
 - Gravedad.
 - Fonación.
18. **¿Cuál es la única disfonía que se considera enfermedad profesional en el campo de la docencia de cualquier índole?**
- Nódulos.
 - Pólipos.
 - Úlceras de contacto.
19. **Los pilares sobre los que se asienta la condición física son:**
- Las cualidades coordinativas.
 - Las cualidades físicas.
 - Las cualidades físicas básicas.
20. **La oferta pública de la Concejalía de Deportes cumple una serie de características imprescindibles, siendo una de ellas:**
- La participación libre, voluntaria y no discriminatoria.
 - La participación lúdica y recreativa.
 - La libre participación.

RESERVAS:

29. **¿Qué tipos de ejercicios, en cuanto a intensidad y duración, serán más apropiados al inicio del programa, atendiendo a las características del grupo que nos han asignado?**
- Ejercicios de intensidad media y corta duración.
 - Ejercicios de intensidad moderada y larga duración.
 - Ejercicios de intensidad alta y corta duración.
30. **¿Cuál de las siguientes modalidades no pertenece a las actividades con soporte musical?**
- Step.
 - Ritmos latinos.
 - Tenis.