

Usted es contratado/a por la Concejalía de Deportes como monitor de Pilates, su coordinador le realizará algunas preguntas sobre el Método Pilates. Principios rectores y técnicas básicas, además de algunas cuestiones generales sobre las competencias del monitor para poder realizar su actividad.

1. **Joseph Humbertus Pilates en qué año nació y como definió su sistema:**
 - a. En 1882. Contrología.
 - b. En 1880. Contrología.
 - c. En 1972. Powerhouse.

2. **La tonificación corporal es:**
 - a. Es un sistema que desarrolla la respiración como base esencial del método junto con la flexibilidad.
 - b. Es un sistema de ejercicios centrado en la postura, la respiración y desarrollo armónico de la fuerza y la flexibilidad muscular.
 - c. Es un sistema centrado en el desarrollo únicamente personal.

3. **¿Enumere y diga cuáles son los principios básicos del Método Pilates?**
 - a. Seis, concentración, control, centro, fluidez, precisión y respiración.
 - b. Seis, concentración, control, fuerza, precisión, equilibrio y respiración.
 - c. Cinco, concentración, fuerza, estabilización, centro y equilibrio.

4. **Denominación de la respiración en el Método Pilates:**
 - a. Lateral.
 - b. Abdominal-costal/intercostal.
 - c. Pulmonar.

5. **¿El “powerhouse” qué es en este método?**
 - a. Pilates la denomina “casa del poder” donde se genera toda la energía que necesitamos para poder realizar los ejercicios.
 - b. Casa del poder, como nombre genérico para el método.
 - c. Es el nombre de un ejercicio al que Pilates denominó como “casa del poder”.

6. **¿A la hora de realizar los ejercicios en Pilates, qué importancia tiene la colocación de la pelvis?**
 - a. Mucha, la pelvis debe estar en introversión hasta que se domine la técnica y se fortalezcan los músculos abdominales.
 - b. Mucha, la pelvis debes estar en posición neutra o en ligera retroversión hasta que dominemos la técnica y se fortalezcan los músculos abdominales.
 - c. Ninguna. No necesita mención especial.

7. **¿Un monitor deportivo con cuál de las siguientes titulaciones podría ejercer sus funciones dentro de las distintas especialidades en las que está estructurada su profesión?**
 - a. Técnico deportivo de la modalidad y especialidad deportiva correspondiente.
 - b. Técnico deportivo superior de la modalidad y especialidad deportiva correspondiente.
 - c. Técnico superior en animación de actividades físicas y deportivas.

- 8. Desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cartagena le piden que planifique un curso de 9 meses. ¿Cómo lo programaría?**
- Semestral. Primer semestre de ejercicios básicos y segundo semestre con ejercicios avanzados valorando la capacidad y evolución del alumno.
 - Trimestral. Primer trimestre centrándonos en la respiración y la correcta postura corporal. Segundo semestre con la progresión y evolución de los ejercicios. Y tercer semestre con progresiones de nivel avanzado, coreografiado y valorando la capacidad y evolución del alumno.
 - Semestral. Primer semestre con ejercicios intermedios explicando el ejercicio básico y terminado con ejercicios avanzados.
- 9. En una sesión de Pilates el instructor ¿Debe ir con la sesión preparada o puede dar lugar a la improvisación?**
- Sí, siempre. Nunca se debe improvisar.
 - Sí, siempre se irá con la sesión preparada a excepción de la improvisación si la clase lo requiere y se dan las condiciones necesarias de forma puntual.
 - No, si es un buen instructor no hace falta preparar la sesión.
- 10. ¿En el Método Pilates cuántos ejercicios básicos se conocen?**
- 34 Ejercicios básicos.
 - 38 Ejercicios básicos.
 - No hay un número determinado de ejercicios básicos.
- 11. ¿Qué tipo de música utilizaría en una clase de Pilates?**
- Música tranquila, relajante y que incite a la concentración.
 - Música rápida para motivar al alumno a conseguir sus objetivos.
 - Ninguna, no es necesaria.
- 12. En una clase de Pilates, si un usuario se siente mareado o se desvanece, tiene la piel de la cara pálida, fría y sudorosa. ¿Cuál de estas actuaciones no es la correcta?**
- Aflojarle la ropa.
 - Sentada con la cabeza agachada o tumbada en posición decúbito supino elevando las piernas a 45°.
 - Colocar al usuario en posición lateral de seguridad (PSL) durante el periodo del mareo.
- 13. Refiriéndonos a las competencias del Monitor Deportivo. ¿En la Comunidad Autónoma de la región de Murcia, qué ley regula el ejercicio de las profesiones del deporte?**
- Ley 3/2018 de 26 de marzo.
 - Ley 8/2015 de 24 de marzo.
 - Ley 8/2015 de 26 marzo.
- 14. ¿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 qué dará lugar?**
- A la exigencia de responsabilidades administrativas.
 - A la exigencia de responsabilidades disciplinaria.
 - A la exigencia de multas de hasta 3000 euros.

15. Según la ley vigente en nuestra región, en cuántas especialidades queda estructurada la profesión de monitor deportivo.
- En dos.
 - En tres.
 - En cuatro.
16. ¿Cuál sería una de esas especialidades?
- Especialista en acondicionamiento físico.
 - Preparador físico.
 - Socorrista deportivo.
17. ¿Los monitores deportivos con qué colectivos de poblaciones no podrán ejercer sus funciones?
- Poblaciones desfavorecidas.
 - Poblaciones especiales.
 - Poblaciones en riesgo de exclusión.
18. ¿Para el buen ejercicio de la labor profesional qué habilidades son necesarias como monitor?
- Sociales.
 - De comunicación.
 - Las dos respuestas anteriores son correctas.
19. ¿Nuestras explicaciones e instrucciones sobre la tarea a realizar como deben ser?
- Centradas en la tarea.
 - Breves, claras y sencillas.
 - Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
20. ¿Qué tipo de actividades son más apropiadas para los grupos de enseñanza deportiva?
- Las globales.
 - Las analíticas.
 - Ninguna de las anteriores.

RESERVAS:

29. ¿Cómo monitor de forma profesional, cuál sería una de las actitudes necesarias para ejercer?
- Capacidad de diálogo.
 - Personalidad fuerte.
 - Madurez física y psicológica.
30. ¿Con respecto a otras disciplinas deportivas, qué diferenciaría usted del método Pilates?
- En su enfoque físico ya que es la parte principal del método.
 - En su enfoque holístico, que combina el entrenamiento de la mente y el cuerpo, dando una visión integral del cuerpo humano que consigue alienarlo correctamente y desarrollarlo uniformemente.
 - Es una visión global del cuerpo humano pero sin profundar en el cuerpo-mente. Se trabaja de forma individual dando prioridad al equilibrio y fuerza de los ejercicios.