



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

MONITOR DE FITNESS

Prueba de Evaluación

CURSO MONITOR DE FITNESS

Nombre y Apellidos:	Firma:
DNI:	

Instrucciones: Cumplimente la prueba de evaluación, sin olvidar incluir sus datos personales y firma, a la finalización del curso. Señale la respuesta correcta rellenando o coloreando la casilla. ¡Suerte!

Ejemplo:

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

 a b c d

1.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

21.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d

41.

a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d
a	b	c	d



1. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:

“Según la definición del Colegio Americano de Medicina del Deporte, el fitness es la aptitud física global entendida como la conjunción de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, resistencia muscular localizada, agilidad y coordinación.”

a) Verdadero

b) Falso

2. ¿Qué competencias ha de tener un monitor de fitness?:

a) Actitud positiva

b) Capacidad para trabajar en equipo

c) Capacidades organizativas

d) Todas las respuestas anteriores son correctas

3. ¿Cómo se suelen clasificar las cualidades de los monitores de fitness?:

a) Según lo que saben

b) Según lo que saben hacer

c) Según lo que quieren hacer

d) Todas las respuestas anteriores son correctas

4. ¿Cómo determina el monitor de fitness, la condición física, biológica y motivacional del usuario?:

a) Determinando una batería de pruebas para el análisis del usuario.

b) Aplicando cuestionarios, test y pruebas.

c) Elaborando una programación específica

d) **A y b son correctas**

5. Los objetivos del programa de acondicionamiento físico generales, intermedios y los de cada una de las sesiones, se establecen en función del análisis multifacético realizado al usuario y teniendo en cuenta:

a) Los intereses y posibles limitaciones del mismo

b) Su nivel de condición física en general y las capacidades físicas más relacionadas con la salud en particular

c) La disposición de medios materiales

d) **Todas las respuestas anteriores son correctas**

6. Las áreas fundamentales de conocimiento para un monitor de fitness son:

a) **Tres**

b) Cuatro

c) Cinco

7. La actividad laboral del monitor de fitness es una actividad profesional que se puede desarrollar en:

a) El sector privado

b) El sector público

c) **El sector público y privado**

8. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“La _____ es una serie de conocimientos que permiten diseñar rutinas de entreno combinando trabajo de fuerza, cardiovascular y de movilidad.”

- a) Anatomía general
- b) Teoría del entrenamiento**
- c) Salud

9. Indica, ¿dónde puede trabajar un monitor de fitness?:

- a) Gimnasios
- b) Empresas turísticas (hoteles, camping, balnearios, etc.)
- c) Organismo públicos de deporte
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas**

10. Entre las ocupaciones o puestos de trabajo afines o relacionados con el monitor de fitness, podemos citar:

- a) Monitor/a de aparatos de gimnasio
- b) Preparador/a físico
- c) Coordinador/a de actividades de <fitness>
- d) Todas las repuestas anteriores son correctas**

11. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:

“Para sobrevivir en un ambiente hostil lleno de obstáculos y enemigos naturales y humanos, el hombre primitivo tuvo que saber no sólo cómo correr, sino también caminar, el equilibrio, saltar, gatear, trepar, levantar, cargar, lanzar y atrapar cosas, y luchar”.

a) Verdadero

b) Falso

12. ¿Qué practicaban los hombres jóvenes en la Edad Antigua?:

a) Caminar y correr en terrenos irregulares

b) Levantar y cargar cosas pesadas

c) Entrenamiento con armas

d) Todas las respuestas anteriores son correctas

13. La época del Renacimiento dio lugar a una mayor y abierto interés por:

a) El cuerpo y la anatomía

b) La biología, la salud y la educación física

c) A y b son correctas

14. ¿En qué año se publicó el primer libro para abordar exclusivamente el ejercicio físico y sus beneficios?:

a) En 1553

b) En 1554

c) En 1555

15. ¿En qué año se abrió la Philanthropinum en Alemania?:

a) En 1774

b) En 1775

c) En 1776

16. ¿A quién se le considera el “Gran Abuelo de Gimnasia”?:

a) Guts Muths

b) Friedrich Jahn

c) Johann Bernard Basedow

17. ¿Cuáles eran las categorías de la gimnasia sueca?:

a) Pedagógica y militar

b) Médica y estética

c) A y b son correctas

18. ¿En qué año se celebró la primera competición atlética inglesa?:

a) En 1849

b) En 1850

c) En 1852

19. ¿Quién dijo “sin programas de educación física sólidos, las personas se convertirían en gordos, deformados y torpes”?:

a) Hebert

b) Beecher

c) Sargent

20. Hebert desarrolló y promovió:

a) Método Fitness

b) Método Contemporáneo

c) Método Natural

21. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:

“La definición más comúnmente aceptada de condición física es la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y alerta sin una fatiga excesiva y con suficiente energía para disfrutar de un tiempo libre activo y afrontar las emergencias excesivas sin fatiga excesiva”.

a) Verdadero

b) Falso

22. ¿Qué podría definirse como las sensaciones generales de cansancio acompañadas de un descenso del rendimiento muscular?:

a) La fatiga

b) El sobreentrenamiento

c) El agotamiento

23. ¿Cuáles son los componentes de la condición física relacionados con el rendimiento?: (Respuesta múltiple)

a) Capacidad cardiorespiratoria

b) Potencia aeróbica

c) Fuerza muscular

d) Velocidad de movimiento

24. Durante los primeros años del siglo XX, se desarrollaron test que valoraban:

a) La presión sanguínea

b) La frecuencia cardiaca

c) La fatiga

d) Todas las respuestas anteriores son correctas

25. Una de las primeras baterías de test fue la realizada por Cureton en:

- a) 1940
- b) 1942
- c) **1944**

26. ¿Cuántas pruebas tiene la batería de la AAHPERD?:

- a) **Seis pruebas**
- b) Cinco pruebas
- c) Cuatro pruebas

27. La batería de Fleishman tiene como objetivo medir la condición física en jóvenes de:

- a) 11 a 15 años
- b) **12 a 18 años**
- c) 14 a 18 años

28. ¿Cuántas pruebas tiene la batería AFISAL-INEFC?:

- a) **8 pruebas**
- b) 7 pruebas
- c) 6 pruebas

29. La batería ALPHA-Fitness se presenta con varias versiones ligeramente diferentes dependiendo del tiempo disponible para la administración de los test:

- a) **Batería ALPHA-Fitness basada en la evidencia**

- b) Batería ALPHA-Fitness de alta prioridad
- c) Batería ALPHA-Fitness extendida
- d) Todas las repuestas anteriores son correctas

30. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“La batería _____, diseñada por Rikli y Jones, surgió por la necesidad de crear una herramienta que nos permitiese valorar la condición física de los mayores con seguridad así como de forma práctica.”

- a) Senior Fitness (SFT)
- b) Eurofit
- c) Eurofit para Adultos

31. Indica si el siguiente enunciado es verdadero o falso:

“Los Gimnasios surgen de la preocupación general de la sociedad por el cuerpo, búsqueda de la eterna juventud, la dieta saludable, el estar delgado, la vida sana y del ejercicio físico igual a salud, etc.”

- a) Verdadero
- b) Falso

32. ¿Cuándo surge la llamada “industria del fitness&wellness”?:

- a) A finales del siglo XX
- b) A principios del siglo XXI
- c) A finales del siglo XX y principios del siglo XXI

33. ¿Cuál es la principal diferencia entre los primeros centros de fitness y los fitness center?:

- a) Las instalaciones
- b) Los servicios e instalaciones

c) Los horarios de apertura y cierre

34. ¿En qué consiste la rutina de entrenamiento G.A.P.?:

- a) Gimnasia de mantenimiento
- b) **Glúteos, abdominal y pierna**
- c) Musculación

35. Como medida de protección ambiental, todas las máquinas o motores se situarán de forma que su envolvente exterior quede a una distancia mínima de:

- a) 1,5 metros de los muros
- b) **1 metro de los muros**
- c) 0,50 metros de los muros

36. Los niveles de ruido máximo en el ambiente interior es de:

- a) 30 dB tanto de día como de noche
- b) **40 dB tanto de día como de noche**
- c) 45 dB tanto de día como de noche

37. La máquina de femoral acostado, tiene una carga máxima de:

- a) 100 kg
- b) 80 kg
- c) **70 kg**

38. ¿En cuántas zonas se estructura una sala de entrenamiento polivalente?:

- a) **Cuatro zonas**
- b) Cinco zonas
- c) Seis zonas

39. En una cinta de correr, la capacidad de peso de usuario ha de ser máxima de:

- a) 190 kg
- b) 200 kg
- c) **225 kg**

40. ¿Cuál es el equipamiento de una sala de entrenamiento polivalente para la zona cardiovascular?:

- a) Bicicletas estáticas, remos aeróbicos de banco móvil, tapiz rodante.
- b) Simulador de subir escaleras, máquina cardiovascular elíptica.
- c) **A y b son correctas**

41. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado:

“Las tablas de entrenamiento nunca deben ser algo rutinario y fijo, es importante que cada cierto tiempo las revisemos, las adaptemos a sus necesidades del momento y cambiemos los ejercicios para así conseguir que los músculos no se aclimaten a una determinada forma de entrenar”.

- a) **Verdadero**
- b) Falso

42. Completa el espacio en blanco del siguiente enunciado:

“La _____ es la actividad orientada a estructurar un proceso en el que aparecerán como notas específicas sobre todo aspectos globales: objetivos, técnicas y métodos y procedimientos de control y evaluación del proceso”.

- a) **Planificación**

- b) Programación
- c) Periodización

43. Cuándo nos referimos a la mejora en parámetros de salud de capacidades que impliquen a los sistemas cardiovascular y respiratorio, ¿qué área del nivel de “fitness” del cliente debemos trabajar?:

- a) Fitness muscular
- b) Fitness anatómico
- c) **Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico**

44. Como ejemplos de programas de fitness muscular de clases colectivas, podemos nombrar:

- a) Circuit Training
- b) G.A.P.
- c) Body-pump
- d) **Todas las respuestas anteriores son correctas**

45. ¿Cuáles son las actuaciones que debemos llevar a cabo en el fitness psico-social?:

- a) De adhesión y motivación
- b) De atención y comunicación
- c) De interrelación y sociabilidad
- d) **Todas las respuestas anteriores son correctas**

46. En el área del fitness cardiovascular y respiratorio, ¿cuál es el método de entrenamiento que podemos aplicar?:

- a) Método continuo extensivo
- b) Método continuo intensivo
- c) Método variable

d) Todas las respuestas anteriores son correctas

47. En el fitness muscular la magnitud de las cargas en el entrenamiento dependen del:

- a) Volumen, la intensidad y el carácter de esfuerzo
- b) La metodología y organización y el tipo de ejecución
- c) A y b son correctas

48. ¿En qué consiste el principio SPLIT?:

- a) Rutinas divididas
- b) Rutinas continuas
- c) Rutinas variadas

49. Toda sesión aeróbica debe comenzar por:

- a) Ejercicios de respiración
- b) Ejercicios básicos
- c) Un calentamiento

50. Interval Training son clases donde en su parte principal se combina 3 minutos de trabajo cardiovascular y:

- a) 1 minuto de tonificación
- b) 2 minutos de tonificación
- c) 3 minutos de tonificación

51. ¿A qué número debemos llamar en caso de emergencia?:

- a) Al 061
- b) Al 090

c) Al 112

52. ¿En qué orden debemos aplicar los principios básicos de primeros auxilios cuando actuamos como auxiliares ante una situación de emergencia?:

- a) Avisar, proteger, socorrer
- b) Socorrer, proteger, avisar
- c) Proteger, avisar, socorrer

53. ¿Qué condiciones debe reunir el botiquín de primeros auxilios?:

- a) Estará instalado en un lugar visible y conocido
- b) Se encontrará en un lugar seco y limpio, nunca en el baño.
- c) Debe contener además del material básico, el teléfono del servicio de emergencias y un manual de primeros auxilios
- d) Todas las respuestas anteriores son correctas

54. En las heridas, ¿cómo debemos detener una hemorragia si la hubiera?:

- a) Mediante una compresión local
- b) Mediante una compresión arterial
- c) Practicando un torniquete
- d) A y b son correctas

55. En las quemaduras, ¿a qué capa de la piel afectan las de segundo grado?:

- a) A la dermis
- b) A la epidermis
- c) A las capas más profundas

56. Se considera gran quemado a toda persona adulta que presenta más del:

- a) 18% de la superficie corporal quemada
- b) 16% de la superficie corporal quemada
- c) 15% de la superficie corporal quemada

57. Según las vueltas del vendaje, ¿cuántos tipos hay?:

- a) 5 tipos de vendaje
- b) 6 tipos de vendaje
- c) 7 tipos de vendaje

58. En la reanimación cardiopulmonar, ¿tras cuántas compresiones se abre la vía aérea y se realiza una respiración normal?:

- a) Tras 20 compresiones
- b) Tras 25 compresiones
- c) Tras 30 compresiones

59. ¿A qué tipo de shock nos referimos cuando es causado por la pérdida anormal de sangre, plasma o líquidos orgánicos?:

- a) Séptico
- b) Cardiogénico
- c) Hipovolémico

60. En España las intoxicaciones representan el:

- a) 2-3% de todas las urgencias hospitalarias
- b) 3-4% de todas las urgencias hospitalarias
- c) 4-5% de todas las urgencia hospitalarias