



CUADERNO DE EVALUACIÓN

MONITOR DE PILATES

Prueba de Evaluación
CURSO MONITOR DE PILATES

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:

☒	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---

1.	a	b	c	d
2.	a	b	c	d
3.	a	b	c	d
4.	a	b	c	d
5.	a	b	c	d
6.	a	b	c	d
7.	a	b	c	d
8.	a	b	c	d
9.	a	b	c	d
10.	a	b	c	d
11.	a	b	c	d
12.	a	b	c	d
13.	a	b	c	d
14.	a	b	c	d
15.	a	b	c	d
16.	a	b	c	d
17.	a	b	c	d
18.	a	b	c	d
19.	a	b	c	d
20.	a	b	c	d
21.	a	b	c	d
22.	a	b	c	d
23.	a	b	c	d
24.	a	b	c	d
25.	a	b	c	d
26.	a	b	c	d
27.	a	b	c	d
28.	a	b	c	d
29.	a	b	c	d
30.	a	b	c	d
31.	a	b	c	d
32.	a	b	c	d
33.	a	b	c	d
34.	a	b	c	d

35.	a	b	c	d
36.	a	b	c	d
37.	a	b	c	d
38.	a	b	c	d
39.	a	b	c	d
40.	a	b	c	d
41.	a	b	c	d
42.	a	b	c	d
43.	a	b	c	d
44.	a	b	c	d
45.	a	b	c	d
46.	a	b	c	d
47.	a	b	c	d
48.	a	b	c	d
49.	a	b	c	d
50.	a	b	c	d
51.	a	b	c	d
52.	a	b	c	d
53.	a	b	c	d
54.	a	b	c	d
55.	a	b	c	d
56.	a	b	c	d
57.	a	b	c	d
58.	a	b	c	d
59.	a	b	c	d
60.	a	b	c	d
61.	a	b	c	d
62.	a	b	c	d
63.	a	b	c	d
64.	a	b	c	d
65.	a	b	c	d
66.	a	b	c	d
67.	a	b	c	d

68.	a	b	c	d
69.	a	b	c	d
70.	a	b	c	d
71.	a	b	c	d
72.	a	b	c	d
73.	a	b	c	d
74.	a	b	c	d
75.	a	b	c	d
76.	a	b	c	d
77.	a	b	c	d
78.	a	b	c	d
79.	a	b	c	d
80.	a	b	c	d
81.	a	b	c	d
82.	a	b	c	d
83.	a	b	c	d
84.	a	b	c	d
85.	a	b	c	d
86.	a	b	c	d
87.	a	b	c	d
88.	a	b	c	d
89.	a	b	c	d
90.	a	b	c	d
91.	a	b	c	d
92.	a	b	c	d
93.	a	b	c	d
94.	a	b	c	d
95.	a	b	c	d
96.	a	b	c	d
97.	a	b	c	d
98.	a	b	c	d
99.	a	b	c	d
100.	a	b	c	d



1. Pilates es una fusión de ejercicios orientales y occidentales en el que se controla el cuerpo, haciendo hincapié en el trabajo de todos los músculos de un modo equilibrado mientras se permanece intensamente consciente de la conexión “cuerpo-mente”.

a) Verdadero.

b) Falso.

2. Pilates es una fusión de ejercicios orientales y occidentales en el que se controla el cuerpo, haciendo hincapié en el trabajo de todos los músculos de un modo equilibrado mientras se permanece intensamente consciente de la conexión “cuerpo-mente”.

a) Joseph S. Pilates

b) Jordan Pilates

c) Joseph H. Pilates

3. La práctica de ejercicio físico es sólo para los atletas, modelos, bailarines y actores.

a) Verdadero.

b) Falso.

4. ¿Cuáles son otros Principios en el Pilates?

a) Imaginación.

b) Intuición

c) Integración y flexibilidad.

d) Todas son correctas.

5. Los Principios Básicos del Pilates son: aprendes a escuchar tu cuerpo, aprendes a concentrarte, aprendes a respirar mejor, aprendes a eliminar tus cargas, aprendes a moverte con libertad y aprendes a tener control físico y emocional.

a) Verdadero.

b) Falso.

6. ¿Tiene alguna desventaja practicar Pilates?

a) No.

b) Si, puede resultar aburrido y rutinario.

c) No, haciéndolo siempre con una persona cualificada.

d) Ninguna es correcta.

7. ¿Todo el mundo puede practicar el Pilates?

a) Sí.

b) Sí, siempre que esté supervisado

c) Si se padece algún tipo de alteración ósea, muscular, alguna enfermedad o cualquier problema de salud, hay que avisar al monitor para que así pueda recomendar los ejercicios más adecuados.

d) No.

8. ¿Cuáles son las cualidades del instructor?

- a) La creatividad, la cercanía, la claridad y el carisma.
- b) Debe saber cómo corregir adecuadamente, cómo explicar verbalmente y en forma clara los ejercicios
- c) Todas son correctas.

9. ¿Para quién va destinado el Pilates?

- a) Sólo para las personas jóvenes.
- b) Para todas las edades.
- c) Sólo para las personas de entre 25 y 35 años.

10. ¿Cuántas personas será el grupo reducido?

- a) Máximo 4 personas.
- b) Entre 4 y 6 personas.
- c) Máximo 8 personas.
- d) Ninguna es correcta.

11. ¿Por qué está formado el sistema óseo?

- a) Está formado por un conjunto de estructuras líquidas
- b) Está formado por un conjunto de estructuras sólidas compuestas básicamente por tejido óseo

c) Ninguna es correcta.

12. El esqueleto humano es una forma de poder sumamente criticable ya que las diferencias entre las partes las llevan al enfrentamiento de los huesos coquitlicos. A excepción del hueso hioides (que se halla separado del esqueleto), todos los huesos están articulados entre sí formando un continuo, soportados por estructuras conectivas complementarias como ligamentos, tendones, y cartílagos.

a) Verdadero.

b) Falso.

13. ¿Cuántos huesos, aproximadamente, tiene un esqueleto humano adulto?

a) 220 huesos.

b) 206 huesos.

c) 200 huesos.

d) Ninguna es correcta.

14. ¿Cuáles son los ejes del cuerpo?

a) Eje longitudinal o vertical

b) Eje transversal u horizontal

c) Eje sagital

d) Todas son correctas

15. ¿Qué son los huesos?

- a) Son estructuras pocos resistentes
- b) Es un órgano firme, duro y resistente.
- c) Son estructuras resistentes de color blanco amarillento
- d) La B y la C son correctas

16. ¿Cuántos tipos de huesos podemos diferenciar?

- a) Plano, corto y largo
- b) Largo, corto y mediano
- c) Ancho y plano
- d) La B y la C son correctas

17. En la médula roja de los huesos largos se producen los glóbulos rojos y en menor cantidad linfocitos y monocitos. ¿Cómo se denomina esta función de los huesos?

- a) Occipital
- b) Protección
- c) Función de sostén
- d) Hematopoyesis

18. La hiperlordosis lumbar es un aumento de la curvatura normal de esta zona de la columna vertebral. Puede ser hereditaria (de nacimiento) o

adquirida por una actitud postural incorrecta mantenida en el tiempo, tanto cuando estamos quietos como cuando caminamos.

- a) Verdadero
- b) Falso

19. ¿Cuáles son los tipos de articulaciones?

- a) Diartrosis, sinartrosis y sínfisis
- b) Sifartrosis y escoliosis
- c) Hiperdosis y e hiperdosis idiopática
- d) Ninguna es correcta

20. El funcionamiento del organismo del ser humano, está englobado en tres grandes sistemas, que son: Sistema de dirección y control, Sistema locomotor o de movimientos y sistema de alimentación.

- a) Verdadero
- b) Falso

21. La conexión neuromuscular o mente-cuerpo del sistema Pilates hace que sea vital, para los que lo practican, el obtener una básica comprensión de anatomía, especialmente la parte esqueleto-muscular.

- a) Verdadero
- b) Falso

22. ¿Cuáles son los músculos del Trapecio?

- a) Alto y bajo
- b) Superior y bajo
- c) Superior, medio e inferior
- d) Ninguna es correcta

23. ¿Cuáles son los músculos de los cuádriceps?

- a) Vasto medial y vasto intermedio
- b) Vasto lateral y vasto inferior
- c) Vasto lateral y recto femoral
- d) A y C son correctas

24. La estenosis espinal es una enfermedad degenerativa, es decir, que los síntomas son progresivos y aumentan su gravedad con la edad del paciente.

- a) Verdadero
- b) Falso

25. ¿La herencia influye en el ajuste corporal?

- a) Verdadero
- b) Falso

26. La estenosis espinal tiene síntomas en:

- a) Cuello
- b) Hombros, brazos o piernas
- c) Temblores en las rodillas
- d) La B y C son correctas

27. Las posibles causas de las alteraciones posturales son:

- a) Psicológicos
- b) Físicos
- c) Contextuales y hereditarios
- d) Todas son correctas

28. Trabajar las zonas débiles significa reeducar los músculos, cuando los músculos y ligamentos no ofrecen el sostén, correcto, las articulaciones superan el campo de acción normal, tirando de los ligamentos y las cápsulas de las articulaciones.

- a) Verdadero
- b) Falso

29. El dolor de espalda, sobre todo cuando empeora, ¿a qué abarca problemas?

- a) Al páncreas

- b) Al hígado
- c) A los intestinos y la vejiga
- d) Ninguna es correcta

30. El desequilibrio muscular ocurre cuando ciertos músculos se alargan mientras que otros se acortan.

- a) Verdadero
- b) Falso

31. La actividad física adecuada para la salud no debe poner en peligro la integridad física de los sujetos que la practican.

- a) Verdadero
- b) Falso

32. ¿De qué dependerá el sustrato energético utilizado durante el ejercicio?

- a) Del tipo de la actividad física
- b) De la intensidad de la actividad física
- c) De la duración de la actividad física
- d) Todas son correctas

33. A través del sistema Glucólisis anaeróbica, sólo los hidratos de carbono pueden metabolizarse en el citosol de la célula muscular para obtener energía sin que participe directamente el oxígeno.

- a) Verdadero
- b) Falso

34. ¿Qué pueden ser utilizados para la obtención de energía en el sistema aeróbico?

- a) Hidratos de carbono, grasas y proteínas
- b) Todo menos grasas
- c) Sólo hidratos de carbono

35. Las proteínas constituyen una base para el crecimiento y desarrollo de órganos y tejidos.

- a) Verdadero
- b) Falso

36. ¿Qué depósito fundamental de proteínas hay en el organismo?

- a) Proteínas y Aminoácidos Plasmáticos
- b) Proteínas musculares
- c) El ayuno prolongado
- d) Todas son correctas

37. El adipocito no funciona como órgano endocrino y que puede incluso liberar sustancias nocivas al torrente sanguíneo

- a) Verdadero
- b) Falso

38. Durante el ejercicio, ¿con qué intensidad los hidratos de carbono son los combustibles metabólicos preferidos para el metabolismo del músculo?

- a) Con menos de un 30%
- b) Con un 50%
- c) Con más de un 65%
- d) Ninguna es correcta

39. Durante ejercicios de baja intensidad (30 a 40% del $\text{VO}_2\text{máx}$) los combustibles metabólicos mayormente utilizados son las grasas

- a) Verdadero
- b) Falso

40. Se ha encontrado que la ingesta de cafeína disminuye prematuramente los ácidos grasos libres antes de la competencia, lo cual, tiende a ahorrar el glucógeno.

- a) Verdadero
- b) Falso

41. ¿Es necesario conocer las necesidades reales de energía y nutrientes que tiene cada deportista?

- a) No, todos los cuerpos son iguales.
- b) Si
- c) Si, poder establecer unos criterios nutricionales que le permitan alcanzar el grado de prestación deportiva por él deseado, y mantener en todo momento un nivel óptimo de salud.
- d) Ninguna es correcta.

42. ¿La alimentación y la nutrición son dos conceptos relacionados?

- a) Sí.
- b) Sí, pero diferentes.
- c) No

43. Lo que conocemos como alimentación es el proceso de elección, preparación e ingesta de los alimentos. Al ser un proceso voluntario y consciente, la calidad del mismo dependerá de factores educacionales, económicos y socioculturales.

- a) Verdadero
- b) Falso

44. ¿Cómo podemos dividir los tipos de alimentos?

- a) Simples

- b) Nutrientes
- c) Compuestos
- d) La A y la C son correctas

45. ¿Qué es la Nutrición?

- a) Es los alimentos que comemos
- b) Es un conjunto de procesos, que comienzan por la digestión y siguen con la absorción y el transporte de esos nutrientes hasta los tejidos para su posterior aprovechamiento.
- c) Es un conjunto de procesos, que comienzan por la digestión y que más tarde elimina.
- d) Ninguna es correcta

46. Las vitaminas son un grupo de sustancias de naturaleza orgánica que están presentes en pequeñas cantidades en los alimentos, y que son imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos.

- a) Verdadero
- b) Falso

47. ¿Qué es el calcio?

- a) Es un metal que se encuentra fundamentalmente formando parte de los huesos y dientes.

- b) Es una pequeña piedra que se encuentra en nuestros nervios.
- c) Es un metal que se encuentra fundamentalmente formando parte de los músculos.
- d) Ninguna es correcta

48. El fósforo se encuentra formando parte de los huesos y los dientes.

- a) Verdadero
- b) Falso

49. Los requerimientos del potasio diario son:

- a) Menos de 2 gramos
- b) De 2 a 5 gramos
- c) Más de 5 gramos
- d) Ninguna es correcta

50. La vida del deportista es muy dura y la comida puede conseguir alegrar un poco esa vida o, por el contrario, hacerla aún más dura.

- a) Verdadero
- b) Falso

51. Los elementos esenciales son la base de la técnica y la clave para lograr el máximo beneficio. La calidad del movimiento es más importante que las repeticiones.

- a) Verdadero.
- b) Falso

52. ¿Qué ocurre si los músculos y los huesos están desalineados?

- a) No pasa nada
- b) Te puede doler un poco la espalda, pero no pasa nada.
- c) Se pueden debilitar los músculos y generar problemas posturales.
- d) La B y la C son correctas

53. ¿Cómo trabajar la alineación?

- a) Con la supervisión de un profesional
- b) De forma lenta y segura
- c) De forma controlada
- d) La B y la C son correctas

54. La respiración es una de las claves principales en cada ejercicio del Método Pilates, pero nunca va coordinada con el movimiento que se ejecuta.

- a) Verdadero
- b) Falso

55. Durante la inhalación:

- a) Las costillas se cierran y se bajan
- b) Las costillas se abren hacia fuera y hacia arriba
- c) La Columna vertebral tiende a la extensión, llenando los pulmones de oxígeno al máximo.
- d) La B y la C son correctas

56. La espiración durante el movimiento de flexión del tronco, permitirá lograr una mayor estabilidad lumbo-pélvica, ya que permitirá activar el transverso abdominal, en el momento más duro del ejercicio.

- a) Verdadero
- b) Falso

57. ¿Dónde está situado el centro de energía?

- a) En la parte superior del pecho
- b) En la parte inferior del tronco.
- c) En la parte central de las piernas
- d) Ninguna es correcta

58. ¿La concentración es importante para realizar Pilates?

- a) Sí, debe concentrarse en los movimientos que está haciendo.
- b) Sí, pero sólo para estar atento a las explicaciones del instructor.

- c) No
- d) Ninguna es correcta

59. Los principales componentes de la técnica del Pilates son:

- a) Respiración y fluidez
- b) Concentración y control
- c) Precisión y centro
- d) Todas son correctas

60. ¿Qué es el fit band?

- a) Es un aro flexible con dos aros enfrentados
- b) Es una semiesfera rellena de aire y montada sobre una superficie rígida de plástico
- c) Es una banda elástica
- d) Ninguna es correcta

61. Para mantener el nivel actual de acondicionamiento físico, ¿cuántos días deber de participar a la semana?

- a) a) Menos de 2 veces
- b) De 2 a 3 veces
- c) Mínimo 3 veces

62. La duración viene determinada por el grado de estrés fisiológico al que se somete el cuerpo durante un determinado ejercicio.

- a) Verdadero
- b) Falso

63. Utilizar métodos y recursos variados que potencien la creación y el uso de estrategias propias de búsqueda y organización.

- a) Verdadero
- b) Falso

64. ¿Cuáles son las características que debe tener el entrenamiento para el mejor rendimiento?

- a) Frecuencia, duración e intensidad
- b) Movimientos y elasticidad
- c) Duración y control
- d) La A y la B son correctas

65. La duración del ejercicio debe de ser de:

- a) Mínimo 15 minutos
- b) De 30 a 60 minutos
- c) Más de 90 minutos
- d) La A y la B son correctas

66. El ritmo cardíaco en reposo de un hombre va generalmente de 78 a 84 latidos por minuto y en una mujer va de 72 a 78 latidos por minuto. Una persona con buena condición física generalmente tiene un ritmo cardíaco en reposo más bajo.

- a) Verdadero
- b) Falso

67. La velocidad a la cual el ritmo cardíaco de un individuo regresa a su estado normal nos indica el nivel de condición física de esa persona.

- a) Verdadero
- b) Falso

68. ¿Dónde se toma el pulso?

- a) En la arteria radial
- b) En el pecho
- c) En la arteria carótida
- d) La A y la C son correctas

69. El proceso de enseñanza-aprendizaje favorecerá situaciones de interacción de los participantes consigo mismo, con su entorno, con los compañeros y compañeras además de con el profesorado.

- a) Verdadero
- b) Falso

70. Flexionar el torso sin ningún apoyo es correcto; ya que la fuerza de gravedad estira las vértebras, los discos y los ligamentos de la zona lumbar.

- a) Verdadero
- b) Falso

71. ¿Es importante trabajar en un espacio libre de ruido y de interrupciones?

- a) Sí, tiene que estar en completo silencio.
- b) Sí, pero no debe ejercitarse en completo silencio.
- c) No

72. Pilates está ideado para relajar y aflojar las zonas tensas del cuerpo y son parte de la preparación mental y corporal para la sesión que queda por delante.

- a) Verdadero
- b) Falso

73. ¿Los estiramientos se pueden incluir como parte del precalentamiento para que el cuerpo se active?

- a) Si
- b) Sí, y después de los ejercicios de Pilates también se deben de hacer
- c) No, nunca

74. Todos los ejercicios de Pilates deberían realizarse con la pelvis en posición neutra

- a) Verdadero
- b) Falso

75. La tensión en los hombros y el cuello son problemas causados por el estrés y por estar sentado delante de una mesa de despacho durante muchas horas con mala postura. Esto provoca que el músculo trapecio superior se acorte y se contraiga, moviendo los hombros ligeramente hacia arriba y hacia delante.

- a) Verdadero
- b) Falso

76. ¿Puede practicar Pilates solo en casa?

- a) Si
- b) Si, en un espacio libre de ruidos y con espacio
- c) No, siempre tiene que estar supervisado
- d) Ninguna es correcta

77. Una vez que la rutina de ejercicios paso a paso se domina, la rutina avanzada proporcionará un incentivo añadido a su sesión.

- a) Verdadero

b) Falso

78. Los músculos implicados para la inclinación pélvica son:

- a) Los abdominales
- b) Los serratos
- c) La aponeurosis dorso lumbar.
- d) Todas son correctas

79. La posición inicial de la elevación de la rodilla es tumbándose boca arriba con las piernas separadas a la anchura de las caderas, las rodillas flexionadas , las plantas de los pies encima de la colchoneta, los brazos a los lados y la columna neutra.

- a) Verdadero
- b) Falso

80. Los músculos implicados en el levantamiento lateral de las piernas son:

- a) Abductores
- b) Abdominales
- c) Flexores
- d) Ninguna es correcta

81. Los ejercicios del método Pilates, reúnen todas las cualidades y requisitos para que la mujer tenga un embarazo saludable y un parto sin

complicaciones. Estos ejercicios, tienen como punto central el cuidado y bienestar del bebé durante el embarazo, a la hora del parto y posteriormente en la recuperación.

- a) Verdadero
- b) Falso

82. ¿Cuáles son la base para sentirse bien mientras realiza los ejercicios y para los beneficios que tendrá posteriormente?

- a) La concentración
- b) La respiración
- c) La relajación
- d) Todas son correctas

83. Durante el embarazo, los músculos abdominales sufren un importante estiramiento en todas direcciones. Esto puede sumarse al dolor crónico de espalda, debido a que ahora estos músculos progresivamente han disminuido su apoyo a la dinámica de la zona.

- a) Verdadero
- b) Falso

84. ¿El fortalecimiento de los músculos de las piernas estimula la circulación sanguínea?

- a) Si

- b) Si, a las personas embarazadas en su estado de gestación
- c) No
- d) Ninguna es correcta

85. ¿Es recomendable comenzar a practicarlo cuando las molestias de los primeros meses de embarazo comiencen a desaparecer?

- a) Si
- b) Sí, normalmente a partir del segundo trimestre
- c) No, nunca

86. Debes tomar muy en cuenta que algunas de las posiciones para practicar estos ejercicios, especialmente las de acostarte sobre el estómago o sobre la espalda, no son apropiadas a partir de la mitad del embarazo.

- a) Verdadero
- b) Falso

87. El método Pilates es una excelente forma de realizar ejercicio, principalmente para aquellas personas que buscan

- a) Equilibrio mental
- b) Equilibrio físico
- c) Equilibrio emocional
- d) Todas son correctas

88. Las clases para nuestros adultos mayores, requerirán de un tratamiento específico, acorde con sus necesidades y capacidades específicas.

- a) Verdadero
- b) Falso

89. La coordinación puede ayudar a los niños a moverse con gracia y a tener un uso eficiente de sus cuerpos sin cargar la espalda y las articulaciones.

- a) Verdadero
- b) Falso

90. ¿A qué edad se recomienda que los niños inicien Pilates?

- a) De 3 a 5 años
- b) A los 6 años
- c) A partir de los 8 años

91. ¿Qué son las lesiones deportivas?

- a) Son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico.
- b) Son lesiones que ocurren sin hacer deporte.
- c) Son lesiones que ocurren en cualquier momento del día.

92. Una, de las muchas, lesiones deportivas más comunes son los esguinces.

a) Verdadero

b) Falso

93. ¿Cuáles son las lesiones deportivas más frecuentes?

a) Las lesiones de un fuerte golpe.

b) Las lesiones agudas.

c) Las lesiones crónicas

d) La B y C son correctas

94. ¿Qué es el desgarro?

a) Es una ruptura total del músculo

b) Es una ruptura del hueso

c) Es una ruptura macroscópica y parcial de un músculo

d) Ninguna es correcta

95. La luxación es causada por un impacto súbito a la articulación y con frecuencia se presentan después de un golpe, una caída u otro trauma.

a) Verdadero

b) Falso

96. Las articulaciones más comprometidas a una luxación son:

- a) Cuello y espalda
- b) Hombro, cadera y tobillo
- c) Muñeca y Rodilla
- d) Ninguna es correcta

97. Llevarlo inmediatamente al médico traumatológico es lo que tendríamos que hacer durante una fractura.

- a) Verdadero
- b) Falso

98. El tratamiento de las lesiones deportivas sigue el método:

- a) RCEC
- b) CHRA
- c) RHCE
- d) Ninguna es correcta

99. Para prevenir las lesiones deportivas es necesario:

- a) Hacer algunas cosas con precaución y seguridad.
- b) Hacerlo con la vigilancia de una persona cualificada.
- c) Hacerlo todo sin precaución.

100. Las lesiones agudas más frecuentes son:

- a) Contusión, contractura y fractura.
- b) Heridas, distensión y esguince.
- c) Desgarro y luxación.
- d) Todas son correctas.