



CUADERNO DE EVALUACIÓN

MONITOR DE YOGA INFANTIL

Prueba de Evaluación
CURSO MONITOR DE YOGA INFANTIL

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



1. El Yoga es...

- a) Una religión oriental.
- b) Un entrenamiento del cuerpo.
- c) Un entrenamiento de la mente.
- d) Muchas cosas más.

2. Los métodos del yoga no han sido actualizados desde hace varias décadas:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

3. A rasgos generales, el yoga es una ciencia que:

- a) Purifica nuestro cuerpo.
- b) Purifica nuestra mente.
- c) Nos libera de las perturbaciones.
- d) Todas son correctas.

4. La práctica de yoga favorece el intelecto o las emociones:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

5. La finalidad del yoga es:

- a) Ayudarnos a mantenernos sanos.
- b) Entretenerse.
- c) Divertirse.

d) Hacer amigos.

6. La práctica del yoga favorece la relación con los demás:

a) Verdadero.

b) Falso.

7. Cualquier persona no puede aproximarse al yoga:

a) Verdadero

b) Falso

8. Los beneficios del yoga para los niños son, entre otros:

a) Fomentar su crecimiento físico.

b) Distraerlos.

c) Recuperar energía y relajarse.

d) Conocer técnicas de entrenamiento oriental.

9. Las técnicas mediante las cuales se trabaja el yoga son:

a) Relajación.

b) Meditación.

c) Reflexión y relajación.

d) Meditación, asanas, respiración y relajación.

10. El yoga canaliza la tendencia la dispersión:

a) Verdadero.

b) Falso.

11. El yoga a nivel físico aporta a los niños:

- a) Equilibrio y fuerza.
- b) Elasticidad.
- c) Conciencia corporal.
- d) Todas son correctas.

12. El yoga no ayuda a auto-aceptarse:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

13. El yoga a nivel mental...

- a) Aumenta la autoestima.
- b) Aumenta las ganas de dormir.
- c) Aumenta la habilidad para las matemáticas.
- d) Aumenta la autoestima y la motivación.

14. Trabajar el yoga de manera lúdica y participativa

- a) Crea un ambiente de seguridad en el niño.
- b) Crea un ambiente de tranquilidad en el niño.
- c) Hace temer al niño.
- d) A y B son correctas.

15. El yoga se estructura en 4 técnicas:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

16. El yoga se enseña de forma didáctica a través de cuentos:

- a) De 1 a 3 meses.

- b) De 1 a 3 años.
- c) Solo a las niñas.
- d) De 4 a 7 años.

17. Las asanas son plantas para tomarlas en infusión antes de hacer yoga:

- a) Verdadero
- b) Falso.

18. Respirar correctamente no es importante en la práctica del yoga.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

19. El objetivo general del yoga es:

- a) Canalizar la energía interior de los niños y equilibrar cuerpo-mente.
- b) Canalizar el llanto.
- c) Canalizar la energía cuando tenemos ganas de pelearnos.
- d) Tener equilibrio en la pata coja al hacer posturas.

20. En cada sesión de yoga se trabajan objetivos específicos:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

21. Las sesiones de yoga deben ser:

- a) Creativas, distendidas, comunicativas, productivas y tranquilas.
- b) Creativas, extendidas, comunicativas, productivas y tranquilas.
- c) Creativas, distendidas, comunicativas, productivas y activas.
- d) Creativas, tensas, comunicativas, productivas y vivaces.

22. Con la meditación conseguimos desconectar de la actividad del día:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

23. La respiración no es lo mismo que el pranayama:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

24. La inhalación es:

- a) Lo mismo que la exhalación.
- b) Respirar por la boca.
- c) Respirar por la nariz.
- d) Expirar por la nariz.

25. Lo más importante de las posturas es que los niños las hagan bien.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

26. La jalea es:

- a) Una postura hindú.
- b) Una postura del yoga infantil.
- c) Una postura erótica.
- d) El sonido de muchas abejas juntas.

27. La postura de la marioneta:

- a) Relaja el cuerpo.
- b) Fortalece el cuerpo.
- c) A y B son correctas.
- d) Controla la respiración.

28. La postura del globo controla la respiración:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

29. La postura de la montaña se denomina en el lenguaje del yoga:

- a) Pranayama.
- b) Tadasana.
- c) Jalea.
- d) Ninguna es correcta.

30. Para relajarte es necesario que los niños estén tumbados:

- a) Verdadero.
- b) Falso.

31. El usado al sol solo puede utilizarse como precalentamiento.

- a) Verdadero
- b) Falso

32. Los rincones son:

- a) Una forma de organización.
- b) Una forma de sentarse cuando la clase está llena.
- c) Una forma de hablar de los niños.
- d) El tiempo que dura una actividad.

33. Los cuentos y la música favorecen la práctica de yoga con niños:

- a) Verdadero.
- b) Falso.