



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

**MONITOR DE YOGA INFANTIL**



## Prueba de Evaluación

### CURSO MONITOR DE YOGA INFANTIL

---

Nombre y Apellidos:

DNI:

Firma:

**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"/>	a	b	c	d
-------------------------------------	---	---	---	---

1.	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
2.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
3.	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
4.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
5.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
6.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
7.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
8.	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
9.	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
10.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
11.	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d

12.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
13.	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
14.	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
15.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
16.	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	d
17.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
18.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
19.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
20.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
21.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
22.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d

23.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
24.	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d
25.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
26.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
27.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
28.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
29.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
30.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
31.	a	<input checked="" type="checkbox"/>	b	c	d
32.	<input checked="" type="checkbox"/>	a	b	c	d
33.	<input checked="" type="checkbox"/>	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.