



SOLUCIONARIO DE EVALUACIÓN

AQUAGYM

Prueba de Evaluación

CURSO MONITOR DE AQUAGYM

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
---	---

1. En principio la práctica del aquafitness es adecuada para todas las personas sin importar la edad, la capacidad física ni el tono muscular, puesto que se puede realizar con mayor o menos intensidad.

a) Verdadero.

b) Falso.

2. El éxito del aquagym se ha llevado a cabo sobre todo en sectores poblacionales de edad avanzada o que han sufrido algún tipo de daño articular, muscular u óseo, lo cual se debe a factores como:

a) La música.

b) Las propiedades del medio acuático y la temperatura del agua.

c) La utilización de material.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

3. ¿En qué época resultó un abandono y olvido de las actividades acuáticas en todos los aspectos físicos, y donde casi nadie sabía nadar, siendo el agua solo un medio utilitario para marineros y pescadores?

a) En la época de los griegos.

b) En la época de los fenicios.

c) En la Edad Media.

d) En el renacimiento.

4. En los distintos continentes del mundo existen unos determinados tipos de ejercicios acuáticos. Hydrorobics, Abyss Bliss y Deep Water se llevan a cabo en:

- a) Europa.
- b) Estados Unidos.**
- c) Brasil.
- d) Asia.

5. Indique cuál de las siguientes afirmaciones sobre el aquagym es falsa:

- a) Mejora de la flexibilidad y los movimientos corporales.
- b) Mejora y favorece la corrección de la postura (conocimiento corporal, equilibrio, propiocepción, presión hidrostática) y reeduca la respiración.
- c) Ejercita la fuerza y resistencia muscular pero no mejor la condición cardio-respiratoria.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.**

6. La temperatura más confortable para una sesión de fitness acuático oscila entre 29 y 23 °C.

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

7. Para la realización adecuada del aquagym se debe tener en cuenta:

- a) Condiciones de espacio, Temperatura del agua.

- b) Humedad y temperatura ambiente y Profundidad de piscinas.
- c) Superficie del fondo de la piscina y Factores acústicos.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

8. Atendiendo a los movimientos según el impacto en aquagym, los que comprenden aquellos movimientos en los que se pierde el contacto con el suelo (fase aérea), en los cuales el cuerpo permanece en posición recta, realizando su proyección hacia arriba, son:

- a) Bajo impacto.
- b) Alto impacto.
- c) Sin impacto.
- d) Medio impacto.

9. Un nivel de aquagym donde se produce una introducción de los ejercicios combinados, mayor complejidad y a su vez, ya se pueden realizar una introducción a las clases con coreografías, es:

- a) Nivel básico.
- b) Nivel intermedio.
- c) Nivel avanzado.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

10. En aquagym, el clima de trabajo en grupos suele cuidarse al máximo, con lo que las sesiones son altamente divertidas y motivantes.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

11. El monitor de aquagym es la persona encargada de llevar a cabo las clases de actividades físicas acuáticas.

a) Verdadero.

b) Falso.

12. Los factores a tener en cuenta en el entrenador de aquagym son:

a) Compromiso deportivo, trabajo deliberado.

b) Gran conocimiento específico de la especialidad.

c) Gestión y liderazgo en grupos deportivos.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

13. Indique cuál de las siguientes afirmaciones sobre el instructor es falsa:

a) Cada instructor debe crear su propio estilo olvidando las imitaciones.

b) El instructor es la primera persona que debe poseer una fuerza y resistencia alta para poder dirigir las clases.

c) Es necesario tener un cuerpo perfecto para dedicarse profesionalmente a esta actividad.

d) Es imprescindible que el instructor tenga un dominio musical.

14. Es necesario transmitir información en el transcurso de toda la clase; la comunicación se convierte, por tanto, en un apartado fundamental para el instructor

a) Verdadero.

b) Falso.

15. La comunicación gestual no cobra gran importancia cuando no se dispone de micrófono en las clases de aquagym.

a) Verdadero.

b) Falso.

16. En cuanto a las competencias del instructor, éste debe poseer, entre otras:

a) Capacidad para priorizar tareas.

b) Habilidad para crear equipos.

c) Capacidad para instruir a todas las edades y capacidades.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

17. Para dar una clase de aquagym, el instructor tiene que tener el balance perfecto de habilidad, energía y entusiasmo para mantener a los alumnos dando su máximo esfuerzo en la clase:

a) Verdadero.

b) Falso.

18. El instructor será el encargado de demostrar todos y cada uno de los ejercicios que se llevarán a cabo durante la clase de aquagym, realizándolos desde dentro de la piscina.

a) Verdadero.

b) Falso.

19. Un buen método es empezar la demostración haciendo los ejercicios:

- a) De forma rápida siempre.
- b) De forma lenta siempre.
- c) De forma lenta e ir subiendo el ritmo poco a poco.
- d) De forma rápida e ir bajando el ritmo poco a poco.

20. Para la práctica de aquagym se deben tener en cuenta ciertas características de las personas, como:

- a) La edad y los antecedentes personales.
- b) El estado físico actual.
- c) Los propósitos de cada uno.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

21. La construcción de los huesos continúa durante toda la vida, ya que el cuerpo renueva y reconstruye constantemente al tejido vivo de los huesos.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

22. Indique cuál de las siguientes afirmaciones es correcta:

- a) Los movimientos que realizan nuestros músculos están coordinados y controlados por el cerebro y el sistema nervioso.
- b) Cuando la persona se mueve, la corteza motora envía una señal eléctrica a través de médula espinal y los nervios periféricos a los músculos, haciendo que estos se contraigan.

c) Los músculos mueven las partes del cuerpo contrayéndose y relajándose.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

23. La actividad muscular en el agua profunda es prácticamente isocinética; aunque un objeto pudiera cambiar la velocidad de movimiento en el agua, la tensión de los músculos durante el movimiento permanecería constante.

a) Verdadero.

b) Falso.

24. En el agua, el efecto de la resistencia es mucho menor que en el aire, debido a la viscosidad del elemento líquido. Por ello, hace falta una menor energía para desplazar el cuerpo y mantenerlo en movimiento.

a) Verdadero.

b) Falso.

25. Respecto a los sistemas energéticos, en una sesión de aquagym, para actividades de más de 120 segundos, el músculo utilizará preferentemente el sistema:

a) Sistema anaeróbico aláctico o sistema de los fosfágeno.

b) Sistema anaeróbico láctico, glucólisis anaeróbica o sistema glucógenolactato.

c) Sistema aeróbico o sistema oxidativo.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

26. Un sistema que proporciona la energía necesaria para la contracción muscular al inicio del ejercicio y durante ejercicios de muy alta intensidad y corta duración que se llevan a cabo en aquagym, es:

- a) Sistema anaeróbico aláctico o sistema del fosfágeno.
- b) Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
- c) Sistema aeróbico u oxidativo.
- d) Ninguna de las opciones anteriores es correcta.

27. Cuanto más entrenado esté el cuerpo, más corto será el tiempo de recuperación.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

28. Respecto a la frecuencia cardíaca de entrenamiento, el primer límite tiene un valor de:

- a) 80% del aFC máx.
- b) 70% del aFC máx.
- c) 60% de la FC máx.
- d) 50% de la FC máx.

29. En cuanto a la alimentación y la introducción en el agua, indique cuál de las siguientes afirmaciones es falsa:

- a) Resultan preferibles las comidas ligeras, digestivas, a base de hidratos de carbono y proteínas y pocas grasas.

b) Evitar las largas exposiciones al sol antes de entrar en el agua para realizar cualquier tipo de ejercicio.

c) **Comenzar la clase después de un ayuno prolongado.**

d) Es importante realizar el entrenamiento en el agua progresivamente: mojarse primero los pies, las manos, la nuca, el abdomen y la espalda.

30. Las cuatro grandes mejoras que se producen en el cuerpo humano gracias al aquagym son: Mayor fuerza, Mayor rapidez, Mayor resistencia, Mayor tonificación.

a) **Verdadero.**

b) Falso.

31. La enseñanza basada en la concepción tradicional, el alumno es mero receptor pasivo, cuyas características notables deben ser el orden y la obediencia.

a) **Verdadero.**

b) Falso.

32. Un tipo de enseñanza donde tanto alumno como profesores interaccionan, reflexionan y construyen el conocimiento, se conoce como:

a) Concepción personalista.

b) Concepción tecnológica científica.

c) Concepción tradicional.

d) **Concepción práctico-interpretativa.**

33. El planteamiento convencional de la enseñanza cuyos valores son inmutables, se basa en el control y la estricta disciplina a través de la autoridad y el poder del profesor, es:

- a) Concepción personalista.
- b) Concepción tecnológica científica.
- c) **Concepción tradicional.**
- d) Concepción práctico-interpretativa.

34. Una concepción de la enseñanza donde utilizan el método más eficaz en función de las características personales e individuales del alumno, es:

- a) Concepción tecnológica científica.
- b) Concepción práctico-interpretativa.
- c) Concepción socio-crítica.
- d) **Concepción personalista.**

35. Uno de los caballos de batalla con los que se enfrenta un monitor ante las actividades acuáticas es el determinar que estilo de enseñanza se adapta mejor al grupo de alumnos, a la actividad propuesta, a sí mismo.

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

36. Un tipo de enseñanza que implica confiar a un alumno-a la observación de la ejecución de una tarea determinada, se conoce como:

- a) Enseñanza basada en la tarea.
- b) Enseñanza basada en el comando.
- c) **Enseñanza recíproca.**
- d) Constitución de pequeños grupos.

37. Explicada y demostrada la tarea, la mayoría de los alumnos son bastante independientes para comenzar el movimiento y realizarlo cierto número de veces o durante un determinado tiempo. Este es un tipo de enseñanza conocida como:

- a) **Enseñanza basada en la tarea.**
- b) Enseñanza basada en el comando.
- c) Enseñanza recíproca.
- d) Constitución de pequeños grupos.

38. Hay que tener en cuenta el ambiente emocional del trabajo en las sesiones. Es fundamental el ambiente confiado donde el alumno pueda estar cómodo y tranquilo.

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

39. Respecto a los principios de aprendizaje de las habilidades acuáticas, uno de ellos es:

- a) Debe presentar variedad de tareas y ejercicios a realizar.

- b) La información debe ser apropiada concisa y empleando los términos y los conceptos adecuados a la edad de los alumnos.
- c) Es muy importante seleccionar bien las tareas y los contextos donde se va a producir.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

40. Para que el monitor sea eficiente, una de las cosas que no debe hacer es:

- a) Manifestar sus expectativas sobre los alumnos.
- b) Crear una atmósfera positiva.
- c) Organizar las sesiones pero sin controlarlas.
- d) Comunicarse eficazmente.

41. Un tipo de programa que se usa frecuentemente para aumentar o añadir variedad a las sesiones de ejercicios acuáticos, es:

- a) Cardio-aquagym.
- b) Programas de relajación.
- c) Programas de aqua salud.
- d) Agua lúdica.

42. Un tipo de programa que defiende un modo de realizar la actividad física en distensión, con ritmo suave y en sincronía con la respiración, se conoce como:

- a) Cardio-aquagym.
- b) Programas de relajación.

c) Eufonía en el agua.

d) Programa aquasalus.

43. La programación didáctica es una forma de organizar actividad docente, dándole una estructura coherente con las características de la enseñanza y de las circunstancias en que se produce.

a) Verdadero.

b) Falso.

44. La metodología es el principal tema de la programación didáctica. En realidad, no sólo es importante en la programación didáctica, sino que es el elemento definitorio de toda la tarea docente.

a) Verdadero.

b) Falso.

45. Para llevar a cabo una programación didáctica se tienen en cuenta:

a) Objetivos y contenidos.

b) Metodología.

c) Evaluación.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

46. Cada monitor podrá crear su programa de acuerdo con sus necesidades presentadas, el número de profesionales en el programa, los recursos disponibles y las exigencias de los clientes.

a) Verdadero.

b) Falso.

47. Un programa especializado donde la fase aeróbica de la sesión está compuesta por intervalos de alta intensidad de trabajo seguidos de otro intervalo de baja intensidad, es decir, de forma fluctuante, se conoce como:

- a) Circuit training.
- b) Clase combinada.
- c) Interval training.**
- d) Deep Water – Water Running.

48. La construcción de ejercicios en una clase de aquagym no irá en función del grupo de alumnos al que se dirija, sino que deben ser para todos los mismos.

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

49. Una clase de aquagym basada en ejercicios cardiorespiratorios, debe tener una frecuencia de:

- a) 1 día a la semana.
- b) 2-3 días a la semana.
- c) 3-5 días a la semana.**
- d) Todos los días de la semana.

50. En las clases de aquagym es muy importante tener en cuenta la frecuencia, la duración y la intensidad de los ejercicios, al igual que el sector de alumnos a los que van dirigidos.

a) Verdadero.

b) Falso.

51. La estructura de una sesión de aquagym difiere completamente de las sesiones en tierra, ya que están condicionadas por:

a) La temperatura del agua.

b) La profundidad de la piscina.

c) La temperatura y profundidad del agua.

d) Ninguna de las opciones anteriores es correcta.

52. Se debe realizar la sesión de forma dirigida, es decir todo el grupo realiza el ejercicio a la vez, ya sea totalmente dirigido por el técnico o marcando tiempo de realización del ejercicio para que cada usuario marque su propio ritmo.

a) Verdadero.

b) Falso.

53. Los ejercicios seleccionados deben ser:

a) Adecuados.

b) Efectivos (es decir, obtener resultados).

c) Seguros.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

54. Lo primero que se debe tener en cuenta en las sesiones de aquagym, es determinar el tipo de nivel que tienen los alumnos, para que a partir de ahí el profesor pueda elegir los ejercicios adecuados.

a) Verdadero.

b) Falso.

55. La primera fase de una sesión de aquagym es:

a) La evaluación de la sesión.

b) La parte principal.

c) El calentamiento.

d) La vuelta a la calma.

56. En la sesión de aquagym la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente, se lleva a cabo en la fase de:

a) La evaluación de la sesión.

b) La parte principal.

c) El calentamiento.

d) La vuelta a la calma.

57. El proceso de vuelta a la calma debe ser gradual y, de forma progresiva, ir disminuyendo tanto la intensidad y velocidad, como la potencia. De esta manera se evitarán lesiones, síncope y facilitará la recuperación post-esfuerzo.

a) Verdadero.

b) Falso.

58. Los ejercicios de relajación constituyen un paso intermedio entre el ejercicio físico intenso y el descanso absoluto. Deben realizarse siempre lentamente y su duración debe ser:

- a) Aproximadamente de unos 2 minutos.
- b) Aproximadamente de unos 5 minutos.**
- c) Aproximadamente de unos 8 minutos.
- d) Aproximadamente de unos 15 minutos.

59. Los recursos materiales aportan a la actividad una serie de ventajas a la práctica de aquagym, como:

- a) Permiten aumentar y realizar progresiones en la intensidad del ejercicio.
- b) Son una ayuda para realizar algunos ejercicios y estabilizar posiciones, sobre todo en aguas profundas.
- c) Ofrecen diversidad de ejercicios y son un factor motivador.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.**

60. Respecto al material utilizado, las tobilleras son consideradas:

- a) Material de inmersión.
- b) Material de flotación.
- c) Material de lastre.**
- d) Material de resistencia.

61. La música se utiliza para secuenciar las acciones motrices, ya que los elementos del movimiento (espacio y tiempo) se pueden percibir rítmicamente.

a) Verdadero.

b) Falso.

62. En la música, la organización o agrupación de pulsaciones fuertes y débiles, organizándose estructuras rítmicas, se conoce como:

a) El tempo.

b) El acento.

c) El compás.

d) La síncopa.

63. La velocidad de la música no dependerá directamente del control de los movimientos, es decir, el ritmo de ejecución no debe permitir realizar el movimiento de manera controlada y segura.

a) Verdadero.

b) Falso.

64. Un ritmo seguro que puede alcanzar los niveles de intensidad necesarios para desarrollar un trabajo efectivo. Ritmo que dobla el tiempo de tierra, se conoce como:

a) Doble Tiempo de agua ($\frac{1}{2}$ TA).

b) Tiempo de Tierra (TT).

c) Tiempo de agua (TA).

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

65. Para poder realizar una coreografía, es necesario:

a) Elegir la música y analizarla.

b) Elegir los pasos y combinarlos.

c) Incluir desplazamientos y practicar la coreografía.

d) Todas las opciones anteriores son correctas.

66. Un tipo de coreografía donde el número de repeticiones de cada movimiento de una combinación de movimientos se aumenta o disminuye de forma progresiva, se conoce como:

a) Progresión lineal.

b) Construcción de bloques.

c) Pirámide.

d) Coreografía de patrones.

67. Las actividades físicas a desarrollar en el medio acuático pueden ser básicamente, estiramientos o stretching y actividades aeróbicas.

a) Verdadero.

b) Falso.

68. Un ejercicio de aquagym trata de mantener la posición sentada sobre la tabla, pero donde el alumno no se puede ayudar con las manos. La única ayuda es agarrar las manos de los compañeros, crear un círculo y mantener la posición sentada con la tabla en las piernas.

a) Verdadero.

b) Falso.

69. El aquagym puede abordar diversas patologías de las personas. La desviación en el plano lateral de la columna vertebral se conoce como:.

a) Hipercifosis.

b) Hiperlordosis cervical.

c) Escoliosis.

d) Hiperlordosis lumbar.

70. La realización de aquagym ayuda a mejorar o eliminar determinadas patologías o lesiones que puede tener la persona, tanto de la columna vertebral como del tejido conectivo o muscular.

a) Verdadero.

b) Falso.

71. El aquagym es un deporte acuático que aporta grandes beneficios a todas las personas, independientemente de su edad o capacidad física o intelectual.

a) Verdadero.

b) Falso.

72. El tipo de población especial sobre la que se debe tener en cuenta unas consideraciones básicas, son:

a) Embarazadas.

- b) Niños y adolescentes.
- c) Personas de edad avanzada y personas con discapacidad.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.

73. Una embarazada puede realizar todo tipo de ejercicios de aquagym.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

74. La parte principal de una sesión de aquagym para una embarazada, debe tener una duración de:

- a) 10 minutos.
- b) 15-20 minutos.
- c) 20-30 minutos.
- d) 40 minutos.

75. La actividad física en los niños contribuye a preparar a los jóvenes para hacer frente a los retos futuros y adoptar posiciones de liderazgo en el seno de sus comunidades.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

76. Las ventajas de la actividad física en el niño y adolescente, son positivas:

- a) A nivel cognitivo.

- b) A nivel psicológico social.
- c) A nivel físico.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

77. En las actividades acuáticas con bebés se trabajará en el dominio del cuerpo en el medio acuático, el control respiratorio preciso y sin fallas aun en situaciones imprevistas, el aporte progresivo de las coordinaciones, flotación y desplazamiento en posición prona y supina.

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

78. En una sesión de aquagym con personas mayores, la fase donde se trabajan algunas dolencias más comunes, es:

- a) La fase de activación.
- b) La fase principal.
- c) **La fase de trabajo de área deficitaria.**
- d) La fase de descenso.

79. Las personas mayores de 65 años pueden dedicar 300 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas.

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

80. Algunas de las actividades que se pueden llevar a cabo en aquagym con personas con discapacidad, son:

- a) Actividades de inmersión, flotación y equilibrios.
- b) Juegos cooperativos en el medio acuático y juego reglado.
- c) Actividades de relajación.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

81. Los ejercicios en el medio acuático nos permiten trabajar en las mismas condiciones a todo el que lo practica y tienen una gran importancia en el ámbito de la recuperación de lesiones.

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

82. La práctica del Aquagym tiene algunos beneficios que no se encuentran en otras formas de gimnasia. El agua templada actúa como un dilatador natural de las diferentes arterias sanguíneas.

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

83. Esta actividad está dirigida a todo el mundo por igual. De todas maneras, las personas que pueden obtener mayores beneficios con el Aquagym son:

- a) Niños y adolescentes.
- b) Personas con discapacidad.
- c) **Aquellos que están atravesando la tercera edad.**

d) Embarazadas.

84. A nivel físico el aquagym ofrece beneficios como:

- a) Aumenta la frecuencia cardíaca en reposo.
- b) Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco.**
- c) Aumenta la presión arterial.
- d) No ayuda a disminuir la formación de coágulos en las arterias.

85. En práctica de actividades acuáticas previene patologías físicas debido a la activación del sistema inmunológico y enfermedades degenerativas como el alzhéimer, ya que influye en una mejor concentración.

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

86. Algunos de los beneficios del aquagym a nivel psicológico, son:

- a) Aumento de la autoestima.
- b) Aumenta la autoconfianza.
- c) Mejora la memoria.
- d) Todas las opciones anteriores son correctas.**

87. A nivel social, el acudir a un centro deportivo, y concretamente a una piscina, no ofrece ningún tipo de beneficio.

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

88. A contraindicaciones de la actividad en el agua pueden ser:

- a) Afecciones en la Piel, Sistema auditivo, respiratorio y ocular.
- b) Afecciones respiratorias graves, Ciertas afecciones cardiovasculares.
- c) Algunas afecciones renales, Disfunciones cerebrales.
- d) **Todas las opciones anteriores son correctas.**

89. Para evitar que los programas de ejercicio acuático generen más problemas de los que intentan paliar, el monitor debe ser consciente de las habilidades acuáticas del individuo, y analizar los conocimientos previos por si hay que reemplazar alguna idea potencialmente peligrosa.

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

90. Respecto a los ejercicios contraindicados en aquagym, aquellos ejercicios en los que se elimina la actividad propulsora de una parte del cuerpo mediante material auxiliar de flotación para trabajar de forma aislada la otra, son:

- a) Abdominales en el borde.
- b) **Ejercicios analíticos tren superior-tren inferior.**
- c) Flotación dorsal con apoyo cabeza en borde.
- d) Ninguna de las opciones anteriores son correctas.