

SECCIÓN 02

EXERCICIOS AUTOAVALIABLES – ACTIVIDADE INICIAL

Exercicio 1: Contesta as seguintes preguntas tipo test, tendo en conta que solo existe unha resposta correcta, e compara despois as túas respostas cas solucións que se mostran na derradeira páxina.

1. En Educación Física cando falamos de quentamento referímonos:
 - ☐ A) Os estiramientos realizados o remate de calquera actividade física de certa intensidade.
 - ☐ B) O aumento da nosa temperatura corporal cando realizamos unha actividade física.
 - ☐ C) Os exercicios realizados antes de comezar calquera actividade física co fin de preparar o noso corpo para ese esforzo posterior.
 - ☐ D) A temperatura idónea das instalacións deportivas.

2. Entre os efectos que o quentamento teñe sobre o noso corpo podemos destacar:
 - ☐ A) Relaxar o noso sistema nervioso.
 - ☐ B) Aumentar a nosas capacidades físicas (forza, resistencia velocidade e flexibilidade).
 - ☐ C) Aumentar as nosas pulsacións e a frecuencia respiratoria entre outras.
 - ☐ D) unicamente evitar lesiones posteriores graves.

3. ¿Para que crees que quentamos?
 - ☐ A) Para reducir o risco de lesión durante a actividade posterior.
 - ☐ B) Para conseguir un bo rendemento na actividade a realizar.
 - ☐ C) Por costume.
 - ☐ D) A y B son correctas.

4. ¿Qué tipo de exercicios crees que se realizan durante un quentamento?

- ☐ A) Estiramientos.
- ☐ B) Carreira.
- ☐ C) Movementos das nosas articulacións.
- ☐ D) Todas son correctas.

5. ¿Qué tipos de quentamentos son os mais habituais?

- ☐ A) O quentamento xeral e o quentamento específico
- ☐ B) O quentamento lineal e o quentamento circular
- ☐ C) Non existen
- ☐ D) O quentamento libre e o quentamento obrigatorio.

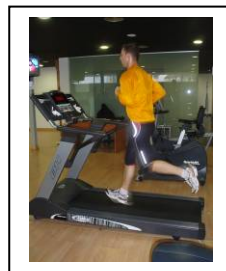
Exercicio 2: Coloca debaixo de cada imaxe o termino que lle corresponda dos expostos no recadro amarelo.



A) _____



B) _____



C) _____



D) _____



E) _____

Movementos articulares

Carreira continua

Quentamento específico

Abdominais

Estiramento de adutores

SECCIÓN 02 SOLUCIÓN: ACTIVIDADE INICIAL

Ejercicio 1:

1	2	3	4	5
C	C	D	D	A

Ejercicio 2:

A	B	C	D	E
Quentamento específico	Estiramento de aductores	Carreira continua	Abdominais	Movemento articular

Nº DE ACERTOS POR EXERCICIOS

EXERCICIOS	1	2
Nº DE PREGUNTAS	5	5
ACERTOS		