

UNIVERSIDAD TECNICA DE MACHALA

LECCION DE E.E.F.F.

NOMBRE:

FECHA:

CURSO:

1 ¿Enumerar las disciplinas de un triatlón?

Natación ()

Trotar ()

Ciclismo ()

2 ¿Seleccionar qué tipo de equipamiento es esencial para la disciplina de ciclismo en un triatlón?



3 ¿Seleccione cuál es la función principal de las 'transiciones' en un triatlón?

A. Cambiar de una disciplina a otra lo más rápido posible. ()

B. Son pausas obligatorias para descanso y rehidratación. ()

C. Son los puntos donde los atletas pueden recibir ayuda externa y avituallamiento. ()

D. Son tramos donde se permite adelantar a otros competidores de forma segura. ()

4 COMPLETE LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS

**NATACION -CICLISMO-TROTAR- CORRER- RESISTENCIA- FUERZA-
MENTALIDAD- ESPIRITUD- HABILIDAD- EQUIPAMIENTO**



5 Verdadero o falso ¿Cuál es el beneficio de participar en un triatlón para un adolescente de 15 años?

- A. Mejorar exclusivamente la fuerza de los brazos. ()
- B. Desarrollar la resistencia cardiovascular y la disciplina mental. + ()
- C. Especializarse en una única disciplina deportiva. ()
- D. Aprender a conducir un coche de carreras. ()

6 ¿Por qué es crucial la hidratación y la nutrición adecuadas antes, durante y después de un triatlón?
