UNIVDERSIDAD 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. ( )

LIVEWORKSHEETS

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

N	A	T	A	C	I	O	N	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	
E	Q	U	I	P	A	M	I	E	N	T	O	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
C	I	C	L	I	S	M	O	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	G
O	R	R	E	R	I	S	T	E	N	C	I	A	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
R	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F
E	S	P	I	R	I	T	U	D	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
T	R	O	T	A	R	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
U	V	W	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
F	U	E	R	Z	A	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
H	A	B	I	L	I	D	A	D	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
M	E	N	T	A	L	I	D	A	D	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N

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?

LIVEWORKSHEETS