

QÜESTIONARI SOBRE L'ESCALFAMENT

Activitat 2 · Llegeix cada pregunta i selecciona una única resposta correcta.

Nom i cognoms: _____ Data: _____

1. Quin és l'objectiu principal de l'escalfament?

- A. Cansar-se abans de començar l'activitat
- B. Preparar progressivament el cos per a l'esforç
- C. Substituir la part principal de la sessió
- D. Fer només estiraments estàtics

2. Què acostuma a incloure l'activació general?

- A. Moviments suaus que augmenten progressivament la temperatura corporal
- B. Esprints màxims des del primer minut
- C. Només exercicis de força amb càrregues elevades
- D. Repòs assegut

3. Per a què serveix principalment la mobilitat articular?

- A. Per reduir la freqüència cardíaca al mínim
- B. Per treballar exclusivament la resistència
- C. Per preparar les articulacions amb moviments controlats
- D. Per substituir l'activació específica

4. Com hauria de ser l'activació específica?

- A. Igual per a tots els esports i activitats
- B. Centrada només en exercicis de flexibilitat
- C. Més intensa que la competició en tots els casos
- D. Adaptada als moviments i a les demandes de l'activitat posterior

5. Quin criteri és més adequat per planificar un escalfament?

- A. Fer sempre la mateixa seqüència, independentment de l'activitat
- B. Adaptar-lo a l'activitat, al nivell del grup i a les condicions del moment
- C. Començar directament amb exercicis màxims
- D. Evitar qualsevol augment progressiu de la intensitat

Recorda: l'escalfament ha de ser progressiu i adequat a l'activitat física que es farà després.