Escuela Isabel Peña Morales
"Educar en Armonía, Mejora el rendimiento"
Profesora Margarita Ávila

Guía de Educación Física Evaluada – Calentamiento

Objetivo de evaluación: Identificar la estructura de un calentamiento y reconocer su importancia y beneficios.

Instrucciones:

Queridos estudiantes lee detenidamente la guía y luego desarrolla cada actividad, lo que se te pregunta fue lo trabajado en las clases y el material pedagógico está en class room.

- **SELECCIÓN MULTIPLE (2 pts. Cada una)**

1.- ¿En qué parte de la clase se realiza el calentamiento?

a) Inicio
b) Desarrollo
c) Final

2.- ¿Cuál es el objetivo del calentamiento?

a) Relajar los músculos y recuperar la respiración
b) Preparar a nuestro organismo para un esfuerzo superior
c) Trabajar las condiciones físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza

3.- ¿De qué factores dependerá la planificación de un calentamiento adecuado?

a) Del género de las personas (femenino y masculino) y del deporte.
b) Del grupo etario (niños, deportistas, adultos mayores) y de la actividad física a realizar
c) De las condiciones climáticas y del estado de salud (si tienen lesiones anteriores9.
d) A y B son correctas
e) B y C son correctas

4.- ¿Cuánto es el tiempo promedio de un calentamiento adecuado?

a) 15 minutos
b) 25 minutos
c) 20 minutos

LIVEWORKSHEETS

Escuela Isabel Peña Morales
"Educar en Armonía, Mejora el rendimiento"
Profesora Margarita Ávila

- **VERDADERO O FALSO (2 pts. Cada una)**

Los estiramientos, son ejercicios que activan las articulaciones.	V	F
Si voy a participar de una corrida de 5 kilómetros, no necesito calentar.	V	F
Cuando realizo desplazamientos como skiping, taloneos, carreras en zigzag, activo mi sistema cardio respiratorio.	V	F
En el calentamiento puedo realizar sentadillas con peso externo (mancuernas o barra)	V	F
Cuando caliento debo comenzar realizando ejercicios a gran velocidad y a mi máxima potencia.	V	F
El calentamiento activa todo mi organismo y lo coloca en estado de alerta.	V	F

- **ESCRIBE Y ORDENA LAS FASES DEL CALENTAMIENTO, DE ACUERDO A LA PROGRESIÓN EN QUE SE REALIZAN (8 pts)**

MOVILIDAD ARTICULAR

EJERICIOS CARDIOVASCULARES

EJERCICIOS NEUROMUSCULARES

ESTIRAMIENTOS

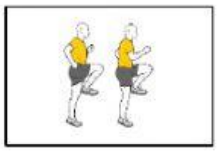
1 _____ **, 2** _____

3 _____ **, 4** _____

LIVEWORKSHEETS

Escuela Isabel Peña Morales
"Educar en Armonía, Mejora el rendimiento"
Profesora Margarita Ávila

- **PLANIFICA TU CALENTAMIENTO, ARRASTRA CADA EJERCICIO CON LA FASE DEL CALENTAMIENTO QUE CREES CORRESPONDE. (14 pts)**















MOVILIDAD ARTICULAR

EJERCICIOS CARDIOVASCULARES

ESTIRAMIENTOS

EJERCICIOS NEUROMUSCULARES

LIVEWORKSHEETS