

ESCUELA:

NOMBRE Y APELLIDO:

CURSO:

Marcar la respuesta correcta:

- 1) *¿Para qué sirve una entrada en calor?*
 - *Para sentir calor físico y no generar entumecimientos musculares.*
 - *Para preparar el cuerpo fisiológicamente para una actividad física de mayor intensidad y evitar lesiones durante la actividad física.*
 - *Para no sufrir hipotermia.*

- 2) *Una correcta entrada en calor debe incluir ejercicios de:*
 - *Potencia muscular, flexibilidad y velocidad.*
 - *Resistencia aeróbica, fuerza- potencia y velocidad.*
 - *Resistencia aeróbica, movilidad articular y elongación; puede incluir ejercicios de fuerza- resistencia.*

- 3) *Desarrollar y explicar la correcta ejecución de una entrada en calor que incluya tiempos y ejemplos de los ejercicios o actividades que se deben realizar en la misma.*

- 4) *En el juego de hándbol está permitido:*
 - *Pasar la pelota al arquero del propio equipo.*
 - *Hacer tres apoyos (tres pasos) con pelota sostenida.*
 - *Driblear la pelota con dos manos.*

- 5) *En el juego de hándbol se cobra tiro libre cuando:*
 - *Se realiza doble dribling.*
 - *Se toca la pelota con el pie.*
 - *Se demora más de tres segundos en poner en movimiento la pelota.*
 - *Se pasa la pelota al arquero del propio equipo.*
 - *Todas son correctas.*

- 6) *En el juego de vóley figuran por equipo dentro del campo:*
 - *Cinco jugadores.*
 - *Siete jugadores.*
 - *Seis jugadores.*

- 7) *La rotación de los jugadores dentro de la cancha de vóley se realiza cuando:*
 - *Un equipo defiende la pelota y la pasa al otro campo de juego*
 - *Un equipo gana un tanto y el derecho a saque corresponde a dicho equipo luego de haber sido “sacado” por el equipo contrario en la jugada anterior*
 - *Luego de realizar un remate*

- 8) *En el fútbol, la cantidad de jugadores titulares dentro del campo de juego, cuando ambos equipos están completos es de:*
 - *14 jugadores*
 - *22 jugadores incluyendo el arquero de cada equipo*
 - *12 jugadores*
 - *Ninguna es correcta.*

- 9) *El músculo gemelo se encuentra:*
 - *En la parte posterior del muslo.*
 - *En la parte anterior del brazo.*
 - *En la parte posterior de la pierna.*

- 10) *Indicar el nombre de tres grupos musculares, su ubicación en el cuerpo y con qué ejercicios se puede trabajar la fuerza en dichos músculos. Dar ejemplos.*