



GUÍA Nº2 TALLER DE DEPORTES  
7º BÁSICO ABRIL 2021

AUTOEVALUACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

CALENTAMIENTO

**Instrucciones:** Responde cada pregunta de la manera solicitada. Escribe con letra clara y ordenada.

1.- Nombra las cuatro fases del calentamiento, en el orden de realización.

Oxigenación.

Movilidad articular

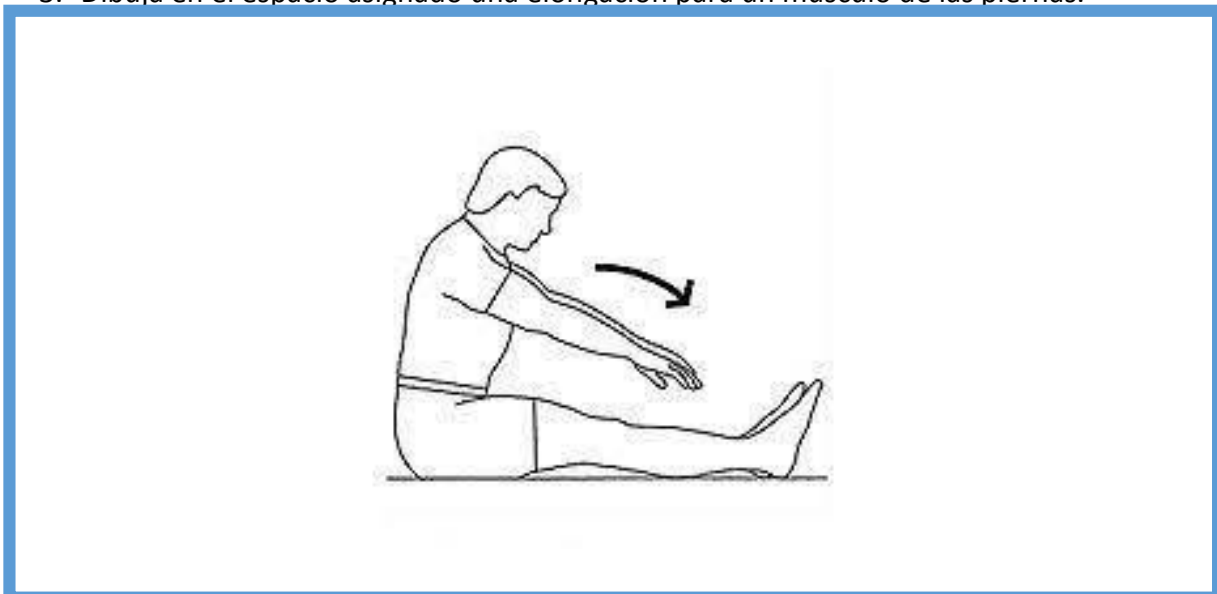
Potencia

Elongación.

2.- Encierra en un círculo los ejercicios que corresponden a la fase de Potencia

TROTE - BURPEES - ELONGACIONES - CAMINATAS - SKIPPING - SENTADILLAS

3.- Dibuja en el espacio asignado una elongación para un músculo de las piernas.



4.- Escribe el nombre de los dos tipos de calentamiento

Calentamiento general.

Calentamiento específico.

5.- En que momento del calentamiento debemos hidratarnos. Encierra en un círculo la respuesta correcta.

a) Se recomienda hidratarse al inicio de cada fase del calentamiento

b) Se recomienda hidratarse al inicio del calentamiento.

c) Se recomienda hidratarse al final del calentamiento.

Recuerda archivar la guía.