🏊 ¡EXPLORADORES DEL AGUA!

FICHA INTERACTIVA: LA NATACIÓN

Área: Educación Física
Edad: 12 a 15 años

Nombre: _____

Curso: _____ **Fecha:** _____

1. UNE CON FLECHAS 🔗

Relaciona cada estilo de natación con su característica.

ESTILOS	CARACTERÍSTICAS
1. Crol	A. Se nada boca arriba.
2. Espalda	B. Movimiento simultáneo de brazos y patada de delfín.
3. Braza	C. Brazos alternados y patada continua.
4. Mariposa	D. Brazos y piernas realizan movimientos simétricos.

2. COMPLETA LAS ORACIONES ✏️

Utiliza las palabras del recuadro.

AGUA – RESPIRACIÓN – MÚSCULOS – SEGURIDAD

a) La natación es un deporte que se practica en el _____.

b) Para nadar correctamente debemos controlar la _____.

c) La natación ayuda a fortalecer los _____.

d) Siempre debemos respetar las normas de _____.

3. SELECCIONA LA RESPUESTA CORRECTA 🎯

¿Cuál de los siguientes es un beneficio de la natación?

LIVEWORKSHEETS

☐ A. Disminuye la coordinación.

☐ B. Mejora la resistencia física.

☐ C. Debilita los músculos.

☐ D. Impide la flexibilidad.

4. VERDADERO O FALSO 🌊

Escribe V si es verdadero o F si es falso.

a) _____ El estilo espalda se practica boca arriba.

b) _____ La natación tiene únicamente dos estilos.

c) _____ Es importante nadar bajo supervisión.

d) _____ Correr alrededor de la piscina es una conducta segura.

5. IDENTIFICA LAS ACCIONES SEGURAS 🛟

Marca las acciones que ayudan a prevenir accidentes en una piscina.

☐ A. Respetar las indicaciones del docente.

☐ B. Empujar a los compañeros al agua.

☐ C. Ingresar a la piscina sin autorización.

☐ D. Utilizar la piscina bajo supervisión.

☐ E. Correr alrededor de la piscina.

🏆 ¡RETO COMPLETADO!

¿Qué aprendiste sobre la natación?

¡Felicitaciones! Recuerda que nadar es divertido cuando lo hacemos con responsabilidad y seguridad.

LIVEWORKSHEETS