

ACTIVIDAD Nº 2

➡ **Seleccionar la opción correcta:**

1- ¿A qué edad se puede aprender a nadar?

Desde los 5 años a 16 años

No hay edad

Entre los 20 y 35 años

2- ¿Qué accesorio es el más importante y no puede faltar?

Maya y gorra

Maya y antiparras

Las 3, maya, gorra y antiparras

3- Si es la primera vez que me meto a una pileta, ¿Qué sector de los andariveles se recomienda que utilice?

El 1 y 6, pegados a la pared

Es indiferente

El 3 y 4, centro de la pileta

4- ¿Cuándo se debe realizar un calentamiento?

Solo es necesario en competencias

No es tan importante

Siempre, en cada entrenamiento

5- ¿Músculos de que áreas del cuerpo trabajamos cuando nadamos?

Tren inferior

Tren superior

Tren inferior, superior y tronco

6- ¿Cual crees que es el objetivo de esta materia?

Aprender a nadar, desarrollando al máximo esta habilidad para lograr ser uno de los mejores.

Aprender a nadar, cueste lo que cueste, para lograr ser el mejor.

Aprender a nadar, teniendo en cuenta mis capacidades motrices y respetando el proceso y tiempo de cada uno.