



COLEGIO DE BACHILLERATO SANTA ROSA Santa Rosa – El Oro

Asignatura:	Educación Física	Fecha:	
Docente:	Licda. Stefany Camacho	Curso:	
Estudiante:			

1. Complete el siguiente enunciado sobre la técnica del estilo libre.

La técnica de estilo libre en la natación se caracteriza por la del nadador, el uso de movimientos alternos de los y la coordinación con la para una respiración eficiente.

2. Escriba en el paréntesis el literal correspondiente sobre las distancias de natación en competencia de los diferentes estilos.

- A) Crol (estilo libre)
- B) Espalda
- C) Braza
- D) Mariposa

50 metros, 100 metros, 200 metros, 400 metros, y 1500 metros (en piscina de 50 metros)

100 metros, 200 metros, 400 metros, 800 metros, y 1500 metros (en piscina de 50 metros)

50 metros, 100 metros, 200 metros, 400 metros (en piscina de 50 metros)

100 metros, 200 metros, 400 metros (en piscina de 50 metros)

3. Escriba verdadero o falso según los enunciados.

En el estilo espalda, el lanzamiento puede ser realizado desde una posición completamente sumergida.

Durante el lanzamiento en estilo espalda, el nadador debe estar de espaldas a la dirección de la carrera.

4. Unir con línea el literal correcto al que pertenece las gráficas de los estilos de natación.

A) Estilo libre.

B) Estilo mariposa.

C) Estilo espalda

D) Estilo pecho.



5. Escoger el literal correcto. ¿Cuál de los siguientes estilos de natación es conocido por ser el más lento?

A) Espalda

B) Mariposa

C) Braza

E) Crol

6. Encuentre las siguientes palabras en la sopa de letras.

CROL

BRAZA

MARIPOSA

ESPALDA

RELEVO

ESTILO

CRONOMETRO

NADADOR

B	E	N	S	C	M	S	C
E	R	L	P	O	A	G	R
S	K	A	D	O	R	H	O
T	J	Ñ	Z	X	I	O	N
H	A	Z	N	A	P	L	O
R	E	L	E	V	O	I	M
P	U	T	F	D	S	T	E
T	Y	C	R	O	A	S	T
A	D	L	A	P	S	E	R
N	A	D	A	D	O	R	O

7. Complete el siguiente enunciado sobre la técnica correcta del estilo espalda.

En el estilo espalda, durante la fase de los brazos deben estar completamente y hacer un movimiento circular hacia atrás, mientras la mano entra al agua en una posición .

8. Unir con línea el literal correcto al que pertenece las gráficas de la posición de las manos de cada estilo.



- A) Estilo libre. B) Estilo mariposa C) Estilo espalda D) Estilo brazo pecho

9. Marque con un visto la respuesta correcta. ¿Cuál es la técnica de respiración correcta en el estilo crawl?

- ☐ Respirar con la cabeza fuera del agua en cada brazada
- ☐ Respirar cada dos brazadas, girando la cabeza hacia un lado
- ☐ Respirar en la misma fase de recuperación de los brazos

10. Cree usted que respirar en la fase de recuperación de los brazos en el estilo pecho es correcto para evitar la interrupción del ritmo.

SI

NO