

Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 3 “HÉROES DEL 41”

PRUEBA DE EDUCACION FISICA

PRUEBA DE NATACIÓN

Nombre:

Primero de Bachillerato:

Fecha:

1. Une con líneas las siguientes definiciones con su concepto correcto:

- | | |
|--------------------|--|
| 1) Estilo libre | Estilo en el que el nadador se desplaza boca arriba con movimientos alternados de brazos y patadas de piernas. |
| 2) Estilo espalda | Estilo donde el nadador usa una patada de mariposa y mueve ambos brazos juntos por encima del agua. |
| 3) Estilo pecho | Estilo en el que el nadador mueve los brazos de forma alternativa y usa patadas de tijera. |
| 4) Estilo mariposa | Estilo en el que los brazos se mueven en círculo simultáneamente y las piernas hacen un movimiento de rana. |

2. Selecciona la respuesta correcta:

¿Cuál es el largo de una piscina olímpica?

- A) 25 metros
- B) 50 metros
- C) 100 metros
- D) 75 metros

¿Qué implemento ayuda a mejorar la técnica de patada en natación?

- A) Flotador

- B) Tabla
- C) Gorro
- D) Aletas

3. Arrastra y coloca cada elemento en el grupo correspondiente:

Elementos de seguridad en la natación	Elementos de competición

Gorro

Chaleco salvavidas

Gafas de natación

Gorro

Bañador

Gafas

Cronometro

Salvavidas

4. Expresión oral: Responde en voz alta la siguiente pregunta:

¿Por qué es importante aprender a nadar?

5. Verdadero o Falso: Coloque una V o F según corresponda.

- () El estilo mariposa es el más fácil de aprender.
- () En el estilo pecho, los brazos y las piernas se mueven de forma coordinada en un movimiento de rana.
- () En natación, la respiración es un factor clave para mejorar el rendimiento.
- () Las piscinas olímpicas tienen 8 carriles.

6. Sopa de letras: Encuentra las siguientes palabras relacionadas con la natación:

N	O	T	A	Z	O	N	C	E	S
A	H	P	A	T	A	D	A	S	O
D	C	R	O	L	E	N	T	O	S
A	E	S	P	A	L	D	A	R	T
D	P	I	S	C	I	N	A	S	O
O	T	B	R	A	Z	A	D	A	E
R	A	T	O	N	C	I	T	O	S
E	S	T	I	L	O	R	I	T	O