

Evaluación de Educación Física – Nivel Bachillerato

Nombre del estudiante:

Curso:

Fecha:

1. Responde con una X si la afirmación es verdadera (V) o falsa (F) (2 puntos)

- | | V | F |
|---|-----|-----|
| • El estilo mariposa se caracteriza por realizar patadas alternadas. | () | () |
| • La posición horizontal del cuerpo mejora la flotación. | () | () |
| • En el estilo espalda, la respiración se realiza con la cabeza fuera del agua. | () | () |
| • La patada de crol se realiza con las rodillas muy flexionadas. | () | () |
| • La braza es el estilo más lento de la natación competitiva. | () | () |

2. Une con líneas según corresponda. (2 puntos)

Estilo	Característica
Crol	Se nada de espaldas, mirada hacia el techo
Espalda	Brazadas alternas y patada tipo tijera
Mariposa	Brazos se mueven al frente en forma circular
Braza	Movimiento simultaneo de brazos y patada de delfín

3. Arrastra la palabra correcta al espacio en blanco: (2 puntos)

- El estilo _____ es el más rápido de la natación.
- En el estilo _____ el cuerpo se mueve como un delfín.
- Para flotar mejor, se debe mantener el cuerpo en posición _____.
- La _____ es esencial para mantener el ritmo al nadar.

4. Seleccione el texto según corresponda: (2 puntos)

- El estilo en el que se nada de espaldas es: **Espalda / Crol / Braza**
- El movimiento de piernas tipo “latigazo” pertenece a: **Braza / Crol / Mariposa**
- Estilo donde se hace una patada tipo tijera: **Braza / Espalda / Mariposa**
- Técnica en la que los brazos se mueven de manera alternada: **Crol / Braza / Mariposa**

5. Sopa de letras: Encuentra 5 palabras relacionadas con la natación. (1 punto)

Palabras a buscar:

- BRAZA
- CROL
- MARIPOSA
- RESPIRACIÓN
- ESPALDA

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

6. Arrastra los pasos al orden correcto, del 1 al 4. (1 punto)

Ordena los pasos del estilo ESPALDA

Pasos a ordenar:

- Brazada hacia atrás
- Entrada de la mano al agua
- Patada suave con las piernas
- Flotar boca arriba