

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 simultáneo 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	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