



Nombre:

Fecha:

Conocimientos Básicos de la Natación

1. ¿Cuál es el estilo de natación considerado el más rápido?

2. ¿Cuál de los siguientes estilos se nada boca arriba?

- Mariposa
- Pecho
- Espalda
- Crol

3. Seleccione los beneficios de la natación

- Mejora la capacidad cardiovascular
- Fortalece los músculos
- Reduce la coordinación motriz
- Favorece la salud mental
- Disminuye la flexibilidad

4. Completa la oración seleccionando la opción correcta

“La salida desde dentro de la piscina se utiliza en el estilo

Pecho

Espalda

Crol

Mariposa

5. Arrastra la imagen del estilo con su característica

Se nada boca arriba



Patada en forma de rana



Estilo más rápido



Movimiento ondulatorio



6. Seleccione el beneficio correcto a la definición (Resistencia, Coordinación, Fuerza, Flexibilidad)

- Capacidad de mantener un esfuerzo prolongado ()

- Trabajo conjunto de movimientos corporales ()

- Capacidad muscular para vencer una resistencia ()

- Amplitud de movimiento de las articulaciones ()