

CUESTIONARIO DE NATACIÓN

Educación Física - Ficha Teórica Interactiva

Nombre y Apellidos: _____

Curso: _____

Fecha: ____/____/____

Actividad 1: Enmarca la imagen correcta

Consigna: Encierra en un cuadro el elemento obligatorio imprescindible para la higiene y protección del cabello en la piscina.



Abalorio / Cadena



Gorro de Natación



Zapatillas deportivas



Balón de Baloncesto

Actividad 2: Sopa de Letras Acuática

Consigna: Encuentra los 4 estilos oficiales de natación: **CROL**, **ESPALDA**, **BRAZA**, **MARIPOSA**.

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

Lista de Palabras:

- ☐ CROL
- ☐ ESPALDA
- ☐ BRAZA
- ☐ MARIPOSA

Actividad 3: Unir con líneas

Consigna: Une con una línea cada término de la izquierda con su correspondiente definición de la derecha.

Concepto / Estilo	Descripción
1. Crol	Giro o vuelta al tocar la pared de la piscina para cambiar de sentido.
2. Mariposa	Estilo de nado libre en posición ventral con patada de batido simultánea.
3. Salida de taco	Exige gran fuerza, movimiento simultáneo de brazos y patada de delfín.
4. Viraje	Impulso inicial desde la plataforma para Crol, Braza y Mariposa.

Actividad 4: Selección de Opción Correcta

Pregunta: ¿Cuál es la longitud estándar de una piscina olímpica homologada para competiciones oficiales?

☐ A) 25 metros

☐ B) 50 metros

☐ C) 100 metros

Actividad 5: Verdadero o Falso

Consigna: Lee detenidamente cada afirmación y marca con una **X** según corresponda (**V** para Verdadero, **F** para Falso).

Afirmación Teórica de Natación	V	F
1. En el estilo Espalda, la salida se realiza desde dentro del agua agarrando los asideros del taco.	[]	[]
2. Correr por el borde de la piscina está permitido durante la clase de Educación Física.	[]	[]
3. En la patada del estilo Braza, las piernas realizan un movimiento simultáneo y simétrico.	[]	[]

Actividad 6: Completar Huecos

Consigna: Completa el texto sobre la respiración en natación utilizando las palabras adecuadas de la caja.

Caja de Palabras: [BOCA | NARIZ / BOCA | INSPIRACIÓN | ESPIRACIÓN]

En natación, la _____ se realiza de forma rápida por la _____ cuando la cara sale fuera del agua. Por el contrario, la _____ o expulsión del aire se realiza de manera continua dentro del agua expulsa el aire por la _____.

Actividad 7: Clasificación de Materiales

Consigna: Ubica cada material en la columna que corresponda según su función principal.

Lista: *Tabla de flotación, Aro salvavidas, Pull-buoy, Percha de rescate, Aletas, Flotador rescate.*

Materiales de Aprendizaje y Técnica	Materiales de Salvamento y Seguridad
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Actividad 8: Normas de Higiene Acuática

Consigna: Selecciona cuál de las siguientes acciones es de uso obligatorio antes de acceder al vaso de la piscina.

[] Comer un bocadillo o merienda justo en el borde.

[] Ducharse obligatoriamente en las duchas de acceso.

Actividad 9: Orden de Estilos Reglamentario

Pregunta: En una prueba individual de natación "4 Estilos" (Individual Medley), ¿cuál es el orden oficial e imprevisto de los estilos?

☐ a) Crol → Espalda → Braza → Mariposa

☐ b) Mariposa → Espalda → Braza → Crol (Estilo Libre)

☐ c) Espalda → Braza → Mariposa → Crol

Actividad 10: Fases de la Brazada en Crol

Consigna: Escribe en el espacio en blanco el nombre de la fase correspondiente (**AGARRE, TIRÓN / EMPUJE, RECOBRO**).

Fase	Descripción Mecánica	Nombre de la Fase
Fase A	El brazo entra en el agua y busca tracción en profundidad.	_____
Fase B	Flexión del codo acelerando la mano para propulsar el cuerpo.	_____
Fase C	La mano sale del agua y el brazo avanza por el aire hacia adelante.	_____

Observaciones o Autoevaluación del Alumno:

¿Qué estilo te resulta más fácil de ejecutar en la piscina y por qué?
