

Cuestionario de Educación Física: Especialidad Natación

I. Selección Múltiple

1. ¿Cuál es el estilo de natación que se caracteriza por ser el más rápido y en el que el nadador se desplaza en posición ventral con un recobro alternado de brazos fuera del agua?

- A) Estilo pecho (brazo)
- B) Estilo libre (crol)
- C) Estilo espalda
- D) Estilo mariposa

Respuesta: B) Estilo libre (crol).

2. En la salida (*start*) de las pruebas de espalda, ¿cómo se posicionan los nadadores al escuchar la señal de salida?

- A) De pie sobre la plataforma de salida mirando hacia la piscina.
- B) Dentro del agua, sujetos a los agarres de salida de la poyeta, mirando hacia la pared.
- C) Sentados en el borde de la piscina con las piernas colgando.
- D) Flotando boca abajo en el centro de la piscina.

Respuesta: B) Dentro del agua, sujetos a los agarres de salida de la poyeta, mirando hacia la pared.

II. Agregar Texto (Completar)

3. En el estilo mariposa, la patada característica que se ejecuta de forma simultánea y ondulante con ambas piernas juntas se conoce técnicamente como patada de [_____].

Respuesta: delfín.

4. La fase del ciclo de brazada en la natación en la que la mano ejerce la fuerza principal contra el agua para impulsar el cuerpo hacia adelante se denomina fase de [_____].

Respuesta: tracción o agarre/tirón.

5. El elemento reglamentario que se coloca suspendido transversalmente sobre la piscina para indicar a los nadadores de espalda la proximidad del viraje o la meta se llama banderines de [_____].

Respuesta: espalda.

III. Unir con Líneas (Asociación)

6. Relaciona cada estilo de natación con su característica técnica principal:

- A. **Estilo Pecho (Braza)** $\rightarrow$ (___) Simetría absoluta, patada de rana y respiración frontal obligatoria en cada ciclo.
- B. **Estilo Espalda** $\rightarrow$ (___) Posición supina (boca arriba) con rotación continua del torso y recobro aéreo alternado.
- C. **Estilo Mariposa** $\rightarrow$ (___) Ondulación corporal total y brazada simultánea fuera del agua.

Respuestas:

- A $\rightarrow$ Simetría absoluta, patada de rana y respiración frontal obligatoria en cada ciclo.
- B $\rightarrow$ Posición supina (boca arriba) con rotación continua del torso y recobro aéreo alternado.
- C $\rightarrow$ Ondulación corporal total y brazada simultánea fuera del agua.

7. Relaciona el concepto de salvamento o seguridad acuática con su definición:

- A. **Flotabilidad** $\rightarrow$ (___) Capacidad del cuerpo humano para mantenerse en la superficie del agua gracias a la densidad y el volumen de aire en los pulmones.
- B. **Viraje de volteo** $\rightarrow$ (___) Giro gimnástico que realiza el nadador al llegar a la pared en los estilos crol y espalda para cambiar de sentido sin perder velocidad.

Respuestas:

- A $\rightarrow$ Capacidad del cuerpo humano para mantenerse en la superficie del agua gracias a la densidad y el volumen de aire en los pulmones.
- B $\rightarrow$ Giro gimnástico que realiza el nadador al llegar a la pared en los estilos crol y espalda para cambiar de sentido sin perder velocidad.

IV. Verdadero o Falso

8. En las pruebas de relevos estilos, el orden obligatorio en el que deben nadar los deportistas es: espalda, pecho (braza), mariposa y estilo libre (crol).

- () Verdadero
- () Falso

Respuesta: Verdadero.

9. Durante una competencia oficial de natación en el estilo libre, el reglamento permite que el nadador camine por el fondo de la piscina para descansar o recuperar impulso si se siente cansado.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Respuesta: Falso (caminar por el fondo de la piscina está prohibido y es motivo de descalificación, solo se permite estar de pie en pruebas libres de larga distancia si es una zona permitida o en los virajes sin caminar).

10. La respiración bilateral en el estilo crol (respirar alternando cada tres brazadas hacia ambos lados) ayuda a mantener un nado más equilibrado y simétrico.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Respuesta: Verdadero.