HOJA DE TRABAJO: NATACIÓN

Educación Física · Bachillerato

Nombre: _____ **Curso:** _____

Fecha: _____ **Calificación:** _____

Instrucciones: Lee con atención y responde cada actividad según lo solicitado.

1. UNE CON LÍNEAS. Relaciona cada estilo de natación con su característica principal. (2 puntos)

A. Crol	↔	**1.** Se realiza boca arriba, con movimiento alternado de brazos.
B. Espalda	↔	**2.** Los brazos se mueven simultáneamente y las piernas realizan una patada de delfín.
C. Braza	↔	**3.** Es el estilo más rápido; alterna brazos y patada de piernas.
D. Mariposa	↔	**4.** Presenta movimientos simultáneos de brazos y una patada similar a la de una rana.

2. UNE CON LÍNEAS. Relaciona la acción de seguridad con su finalidad. (2 puntos)

A. Ducharse antes de entrar	↔	**1.** Evitar resbalones y caídas.
B. No correr en el borde	↔	**2.** Mantener el orden y evitar choques.
C. Usar carriles asignados	↔	**3.** Mantener la higiene del agua.
D. Entrar acompañado o bajo supervisión	↔	**4.** Reducir riesgos y recibir ayuda si ocurre una emergencia.

3. SELECCIÓN MÚLTIPLE. ¿Qué acción ayuda a mantener una respiración adecuada durante el estilo crol? (2 puntos)

- A. Levantar la cabeza hacia adelante en cada brazada.
- B. Girar la cabeza lateralmente para tomar aire y volver a sumergir el rostro.
- C. Mantener siempre la respiración bajo el agua.
- D. Detener el movimiento de las piernas para respirar.

4. COMPLETA. Escribe las palabras del recuadro en los espacios correspondientes. (2 puntos)

flotación	**propulsión**	**respiración**

a) La capacidad de mantenerse sobre la superficie del agua se denomina _____.

b) La acción que permite avanzar en el agua se llama _____.

c) El intercambio de aire durante el nado corresponde a la _____.

5. ORDENA LOS PASOS. Escribe del 1 al 4 para organizar una entrada segura a la piscina. (2 puntos)

_____ Comprobar que el área de entrada esté despejada.

_____ Escuchar las indicaciones del docente o salvavidas.

_____ Entrar al agua de forma controlada, sin empujar.

_____ Ducharse antes de ingresar a la piscina.

Reflexiona: ¿Por qué es importante respetar las normas de seguridad en una piscina?

_____

_____

¡Buen trabajo!

LIVEWORKSHEETS