

ARMADA DEL ECUADOR
UNIDAD EDUCATIVA
LICEO NAVAL "JAMBELÍ"



Docente: Lic. Doménica Chica
Asignatura: Educación física.
Curso: 3ro Bachillerato. Paralelo: "N"

Banco de Preguntas
DISCIPLINA DEPORTIVA: NATACION

1. ¿Cuáles son los principales beneficios de la natación para la salud?

2. ¿En qué año se incluyó la natación en los Juegos Olímpicos modernos?

a) 1896

b) 1900

c) 1924

d) 1936

3. Responda verdadero o falso según corresponda:

El estilo de mariposa es el más reciente de los cuatro estilos de natación competitiva

4. ¿Qué movimiento es clave en el estilo de espalda?

a) Patada de tijera

b) Patada de delfín

c) Patada de mariposa

d) Patada de batido

**5. Según la pregunta cuál de las opciones es verdadera
¿Cuáles son los cuatro estilos de natación competitiva?**

a) Patada de delfín, mariposa, crol.

b) Crol, espalda, braza y mariposa.

c) Barrido, pul, crol y espalda.

d) Yoga, crol, pull, barrido.

6. ¿Qué tipo de ejercicios fuera del agua son beneficiosos para los nadadores?

a) Levantamiento de pesas

b) Correr largas distancias

c) Estiramientos y yoga

d) Todos los anteriores

7. Una con líneas el concepto con el termino o la definición correcta

ESTILO LIBRE	Brazada de "corte" en la superficie del agua
BRAZA PECHO	Movimiento de brazos hacia adelante en posición prona
ESPALDA	Estilo que permite a los nadadores respirar cuando lo necesitan
MARIPOSA	Movimiento en el que los brazos se mueven en un círculo completo y las piernas realizan una patada de tijera

8. ¿Cuál es la distancia de una piscina olímpica?

- a) 100 metros.
- b) 85 metros.
- c) 50 metros.
- d) 90 metros

9. Responda verdadero o falso según corresponda:

La natación es uno de los pocos deportes que trabajan casi todos los músculos del cuerpo

10. ¿Cómo se llama el movimiento de los brazos en el estilo mariposa?

- a) Barrido
- b) Crol
- c) Pull
- d) Patada de delfín