



## COLEGIO DE BACHILLERATO "NUEVE DE OCTUBRE"

### EXAMEN DE EDUCACION FISICA

**Tema:** Natación

**Nombre:**

**Curso:** 2do de bachillerato

**Docente:** Lic. Cristhian Sánchez Ortiz

**1. Elija la opción correcta.**

**¿Cuál de los siguientes estilos de natación se caracteriza por un movimiento alternado de brazos y una patada de tijera?**

- A) Braza
- B) Mariposa
- C) Crol o libre
- D) Espalda

**2. Unir con líneas.**

**Relaciona el estilo de natación con su característica principal:**

**Estilo de natación Característica principal**

Crol	A. Brazos se mueven simultáneamente con patada de delfín
Espalda	B. Posición boca arriba
Mariposa	C. Movimiento alternado de brazos y patada de tijera
Braza	D. Movimiento circular de brazos y patada de rana

**3. Complete.**

**Completa el siguiente enunciado con las palabras adecuadas:**

"La natación es un deporte que permite el desarrollo de la \_\_\_\_\_, la fuerza \_\_\_\_\_ y la coordinación \_\_\_\_\_."

resistencia cardiovascular

muscular

explosiva

resistencia anaeróbica

motora

4. Encontrar las palabras en el crucigrama.

Encuentra los siguientes estilos de la natación: Mariposa, Crol, Pecho, Espalda,

M	A	R	I	P	O	S	A	O	C	E	D	S
E	R	Z	S	D	C	R	T	H	I	C	R	A
N	A	W	I	R	O	N	P	E	D	N	S	S
E	D	A	N	S	I	P	A	C	O	A	N	C
E	P	T	C	C	Z	N	O	R	D	E	O	O
G	P	E	R	I	R	E	A	L	R	O	M	S
S	E	R	O	O	R	I	A	D	E	L	M	R
H	C	P	N	A	U	P	C	E	O	O	A	E
C	H	O	I	E	S	E	I	C	U	E	N	T
R	O	L	Z	E	E	A	G	L	E	S	O	A
L	T	O	A	O	A	A	O	I	R	A	I	I
C	A	I	D	R	D	R	E	C	M	L	E	A
R	L	O	O	R	C	Z	A	N	A	R	G	N

5. Verdadero y Falso.

Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas, V si es verdadera y F si es falso.

- a) ( ) El estilo mariposa es el más lento de todos.
- b) ( ) La natación mejora la capacidad pulmonar.
- c) ( ) La posición del cuerpo en el estilo espalda es boca abajo.
- d) ( ) La natación solo trabaja los músculos de los brazos.

6. Elija la opción correcta.

¿Qué característica distingue al estilo mariposa?

- A) Movimiento alternado de brazos
- B) Brazos simultáneos y patada de delfín
- C) Nado lateral con un solo brazo
- D) Movimiento circular de brazos y patada de rana.