



UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR VIRGEN DEL CISNES



LECCION DE NATACIÓN

Nombre:

Fecha:

1) Observa las imágenes y escribe el nombre del estilo de natación correspondiente.



- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____

2) Relaciona con líneas

Crol	Se nada boca abajo
Pecho	Movimiento de rana
Mariposa	Movimiento ondulante
Espalda	Se nada boca arriba

3) Lee las afirmaciones sobre la natación y marca si son Verdaderas (V) o Falsas (F).

- La natación es un deporte que se practica en el agua. ____
- El estilo mariposa es el más fácil para principiantes. ____
- Para nadar espalda, el nadador mira hacia arriba. ____
- La natación ayuda a fortalecer los músculos del cuerpo. ____

4) Selecciona con un clic los estilos que son reales de natación:

Crol Mariposa Patinaje Pecho Boxeo Espalda

5) ¿Por qué es importante aprender a respirar correctamente al nadar?

- Para evitar cansarse rápido.
- Para mantener un ritmo adecuado.

6) ¿Qué equipo puede usar un principiante en natación?

- Tablas de flotación
- Aletas