

HOJA DE TRABAJO – CLASE DE NATACIÓN

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

1. UNIR CON LÍNEAS

Une cada estilo de natación con su descripción correcta.

Crol Nado boca abajo con movimientos alternos de brazos

Espalda Nado boca arriba

Pecho Movimiento similar al de una rana

2. ARRASTRAR

Completa la oración con las palabras correctas.

La natación ayuda a mejorar la _____ y la _____ del cuerpo.

Palabras:

Resistencia

coordinación

cansancio

desorden

3. VERDADERO O FALSO

Escribe V si es verdadero o F si es falso.

a) La natación fortalece los músculos. ()

b) Solo se puede nadar en piscinas profundas. ()

c) La natación es un deporte acuático. ()

4. SELECCIONAR (OPCIÓN MÚLTIPLE)

¿Cuál es un beneficio de la natación?

- a) Disminuye la respiración
- b) Mejora la capacidad pulmonar
- c) Aumenta el sedentarismo

5. SELECCIONAR DE DESPLIEGUE

El estilo de natación que se realiza boca arriba es:

Crol

Espalda

Pecho