

## 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