UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
D.L.NO.69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969
"Calidad, Pertinencia y Calidez"
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Nombre:

Fecha:

Conocimientos Básicos de la Natación

1. **¿Cuál es el estilo de natación considerado el más rápido?**

2. **¿Cuál de los siguientes estilos se nada boca arriba?**
   - Mariposa
   - Pecho
   - Espalda
   - Crol

3. **Seleccione los beneficios de la natación**
   - Mejora la capacidad cardiovascular
   - Fortalece los músculos
   - Reduce la coordinación motriz
   - Favorece la salud mental
   - Disminuye la flexibilidad

4. **Completa la oración seleccionando la opción correcta**

   "La salida desde dentro de la piscina se utiliza en el estilo ……..."

   Pecho Espalda Crol Mariposa

LIVEWORKSHEETS

5. **Arrastra la imagen del estilo con su característica**

Se nada boca arriba

Patada en forma de rana

Estilo más rápido

Movimiento ondulatorio

6. **Seleccione el beneficio correcto a la definición (Resistencia, Coordinación, Fuerza, Flexibilidad)**
   - Capacidad de mantener un esfuerzo prolongado ( )
   - Trabajo conjunto de movimientos corporales ( )
   - Capacidad muscular para vencer una resistencia ( )
   - Amplitud de movimiento de las articulaciones ( )

LIVEWORKSHEETS