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

LIVEWORKSHEETS

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

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

"El estilo en donde se realiza una patada ondulatoria es ……..."

"El estilo más rápido es ……..."

"El estilo más cansado es……..."

Pecho Espalda Crol Mariposa

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

Se nada boca arriba

Patada en forma de rana

Estilo más rápido

Movimiento ondulatorio

LIVEWORKSHEETS

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