ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

Tema: La natación

Nombre: _____	**Curso:** _____
Fecha: _____	**Calificación:** _____

Instrucciones: Lee con atención y responde cada pregunta. Las actividades son diferentes: selección múltiple, verdadero o falso, relación de columnas, completar y respuesta breve.

1. Selección múltiple

¿Cuál es una medida de seguridad importante antes de entrar a una piscina?

a) Correr alrededor de la piscina b) Ducharse y seguir las indicaciones del profesor
c) Empujar a los compañeros d) Entrar al agua sin avisar

2. Verdadero o falso

Escribe V si la afirmación es verdadera o F si es falsa.

a) La natación ayuda a desarrollar la resistencia física. (____)
b) Se debe nadar en lugares profundos sin supervisión. (____)
c) La respiración es importante al nadar. (____)

3. Relaciona las columnas

Une cada concepto con su descripción escribiendo la letra correcta.

Concepto	Descripción
1. Flotación (____)	A. Acción de tomar y soltar aire de manera controlada.
2. Respiración (____)	B. Mantener el cuerpo sobre la superficie del agua.
3. Patada (____)	C. Movimiento de las piernas que ayuda a desplazarse.

4. Completa las oraciones

Utiliza estas palabras: **agua – calentamiento – seguridad**.

a) Antes de nadar es importante realizar un _____.
b) La natación es una actividad física que se practica en el _____.
c) Respetar las normas permite cuidar nuestra _____.

5. Respuesta breve

Escribe dos beneficios que puede aportar la natación a la salud.

1. _____

2. _____

LIVEWORKSHEETS