HOJA DE TRABAJO: NATACIÓN

Educación Física · Bachillerato

Nombre: _____ **Curso:** _____

Fecha: _____ **Calificación:** _____

Instrucciones: Lee cuidadosamente y desarrolla cada actividad. Cada pregunta vale 2 puntos.

1. UNE CON LÍNEAS. Relaciona cada estilo de natación con su característica. (2 puntos)

A. Crol	↔	**1.** Se nada boca arriba.
B. Espalda	↔	**2.** Los brazos se mueven simultáneamente y las piernas hacen patada de delfín.
C. Braza	↔	**3.** Alterna brazos y piernas; es uno de los estilos más rápidos.
D. Mariposa	↔	**4.** Sus piernas realizan una patada similar al movimiento de una rana.

2. SELECCIÓN MÚLTIPLE. ¿Cuál es la función principal de la flotación en la natación? (2 puntos)

■ A. Aumentar la velocidad al mover los brazos.
■ B. Mantener el cuerpo sobre la superficie del agua.
■ C. Cambiar de dirección rápidamente.
■ D. Evitar la necesidad de respirar.

3. COMPLETA LOS ESPACIOS. Utiliza las palabras del recuadro. (2 puntos)

respiración	**propulsión**	**flotación**

a) La acción que permite avanzar en el agua se llama _____.

b) El intercambio de aire durante el nado corresponde a la _____.

c) La capacidad de mantenerse sobre la superficie del agua se denomina _____.

4. VERDADERO O FALSO. Escribe V si la afirmación es verdadera o F si es falsa. (2 puntos)

a) _____ Se debe correr alrededor de la piscina para entrar más rápido al agua.
b) _____ El calentamiento ayuda a preparar el cuerpo antes de nadar.
c) _____ La supervisión del docente o salvavidas contribuye a la seguridad.
d) _____ En el estilo espalda, el nadador permanece boca abajo.

5. RESPUESTA CORTA. Explica dos normas de seguridad que deben respetarse en una piscina y por qué son importantes. (2 puntos)

1. _____

_____

2. _____

_____

¡Buen trabajo!

LIVEWORKSHEETS