

Natação — Técnicas de Propulsão — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer técnicas de natação; coordenar respiração com propulsão; deslocar-se com segurança no meio aquático; compreender regras de segurança.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A natação é uma atividade de meio aquático. → ____

b) A respiração é fundamental na natação. → ____

c) A segurança no meio aquático é irrelevante. → ____

d) Existem 4 estilos de natação oficiais. → ____

e) A braçada é uma técnica de propulsão. → ____

2. Completa

a) Os 4 estilos de natação são: ____, ____, ____ e ____.

b) As técnicas de propulsão incluem ____, ____ e ____.

c) A respiração na natação deve ser _____ e _____.

3. Técnicas de propulsão

a) Descreve a braçada no crawl.

b) Descreve a pernada no crawl.

c) Qual é a importância da coordenação braços/pernas?

4. Respiração e segurança

a) Como se coordena a respiração com a braçada?

b) Quais são as regras de segurança no meio aquático?

c) Qual é a importância de saber nadar para a segurança?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da natação para a saúde e aptidão física.

b) Relaciona a natação com a prevenção de acidentes aquáticos.

Soluções

1. a) T b) T c) F (é fundamental) d) T e) T
2. a) crawl, costas, peito, borboleta b) braçada, pernada, respiração c) ritmada e coordenada
3. a) Braçada crawl: alternada, entrada da mão na água, tração para trás, recuperação acima da água. b) Pernada: alternada, movimentos rápidos e curtos, originados no quadril. c) Coordenação: sincronizar braços e pernas para eficiência e economia de energia.
4. a) Respiração lateral: girar a cabeça para o lado quando o braço oposto entra na água. b) Não correr na borda, respeitar lanes, não emporcalhar, saber nadar. c) Saber nadar → prevenir afogamentos, maior segurança em atividades aquáticas.
5. a) Natação: exercício completo (força, resistência, flexibilidade), baixo impacto, melhora cardiovascular. b) Saber nadar + regras de segurança → reduz risco de afogamento.