

Natação — Técnicas de Propulsão — Ficha

8.º Ano

Educação Física

3 páginas

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

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 8.º ano, espera-se aperfeiçoamento das técnicas. → ____

b) A respiração é fundamental na natação. → ____

c) Existem 4 estilos de natação oficiais. → ____

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

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

2. Completa

a) Os 4 estilos são ____, ____, ____ e ____.

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

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

3. Técnicas avançadas

a) Descreve a braçada avançada no crawl.

b) Descreve a pernada avançada no crawl.

c) Qual é a importância da hidrodinâmica na natação?

4. Resistência e segurança

a) Como se eleva a resistência na natação?

b) Quais são as regras de segurança avançadas na natação?

c) Qual é a importância de nadar regularmente?

5. Responde por escrito

a) Analisa a evolução da natação entre o 7.º e o 8.º ano.

b) Relaciona a natação com a saúde cardiovascular.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) T e) F (é fundamental)
2. a) crawl, costas, peito, borboleta b) braçada, pernada, respiração c) ritmada e coordenada
3. a) Braçada avançada: entrada otimizada, tração máxima, recuperação eficiente. b) Pernada avançada: frequência alta, amplitude controlada, origem no quadril. c) Hidrodinâmica: posição corporal reduz resistência da água — ↑ velocidade.
4. a) Resistência: distâncias progressivas, variedade de estilos, intervalos. b) Segurança: respeitar lanes, não correr, saber nadar, supervisão. c) Nadar regularmente: melhora cardiovascular, força, flexibilidade, resistência.
5. a) 7.º ano: introdução. 8.º ano: aperfeiçoamento — técnicas refinadas, resistência. b) Natação: exercício completo, baixo impacto, melhora cardiovascular.