

Natação — Técnicas de Propulsão — Ficha

9.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rever e consolidar técnicas de natação; segurança e resistência do 3.º ciclo.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 9.º ano, dedica-se à revisão e consolidação. → ____

b) Existem 4 estilos de natação oficiais. → ____

c) A respiração é fundamental na natação. → ____

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

e) A revisão consolida o aprendido ao longo do 3.º ciclo. → ____

2. Completa

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

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

c) A respiração deve ser _____ e _____.

3. Revisão de técnicas

a) Descreve a braçada revisada do crawl.

b) Descreve a pernada revisada do crawl.

c) Qual é a importância da resistência na natação?

4. Revisão de segurança

a) Quais são as regras de segurança na natação?

b) Por que é importante a revisão no 9.º ano?

c) Como se promove a prática regular de natação?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da revisão no 9.º ano.

b) Relaciona a natação com a saúde cardiovascular.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (é fundamental) e) T
2. a) crawl, costas, peito, borboleta b) braçada, pernada, respiração c) ritmada e coordenada
3. a) Braçada: entrada otimizada, tração máxima, recuperação eficiente. b) Pernada: frequência alta, amplitude controlada, quadril. c) Resistência: distâncias progressivas, variedade.
4. a) Respeitar lanes, não correr, saber nadar, supervisão. b) Revisão: consolidar competências do 3.º ciclo. c) Prática regular: melhora cardiovascular, força, resistência.
5. a) 9.º ano: revisão — consolidar o aprendido ao longo do 3.º ciclo. b) Natação: exercício completo, baixo impacto, melhora cardiovascular.