

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

NATAÇÃO

A natação é um esporte praticado na água, no qual aprendemos diferentes formas de deslocamento com segurança e coordenação. Durante as aulas, é possível desenvolver habilidades motoras, conhecer novos movimentos e participar de atividades individuais e em grupo na piscina.



Essa prática traz diversos benefícios para o corpo, pois fortalece os músculos, melhora a resistência física, a flexibilidade e contribui para o bom funcionamento do coração e da respiração. Além disso, favorece hábitos saudáveis desde a infância.

A natação também auxilia no desenvolvimento da autonomia, da confiança e do respeito às regras e aos colegas, promovendo convivência e disciplina. Sua classificação é esporte de marca, pois vence o atleta que realiza o percurso no menor tempo possível. Em sua prática, existem quatro tipos principais de nado: livre (crawl), costas, peito e borboleta.

Tudo Sala de Aula

Atividades

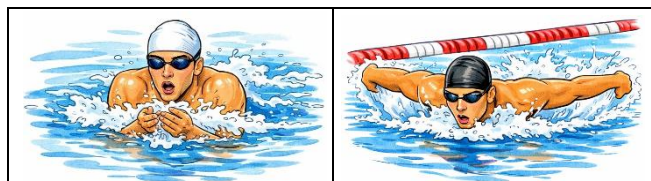
1. Observe as imagens abaixo e marque um “X” naquela que representa o local onde a natação é praticada.



2. Na natação, vence a corrida quem
- a) termina o percurso no menor tempo.
 - b) nada mais devagar para não cansar.
 - c) faz as braçadas mais bonitas.
 - d) pratica corretamente todos os passos.

3. Durante as aulas de natação, quais habilidades podem ser desenvolvidas?

4. A natação é uma atividade física/esporte completo, capaz de melhorar o desenvolvimento motor. Em sua prática, existem 4 tipos de nados, classifique eles abaixo.



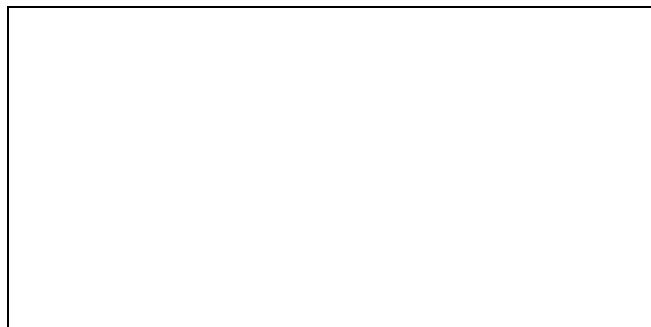
5. O texto diz que a natação ajuda o nosso corpo. Circule quais órgãos são citados como beneficiados:



6. Além de nadar, o que aprendemos com os colegas na piscina? Pinte as palavras certas.

RESPEITO	BRIGA	DISCIPLINA
AUTONOMIA	GRITAR	EMPURRAR

7. Desenhe, no espaço abaixo, um nadador praticando natação em uma piscina. Não se esqueça de incluir detalhes como a água e os movimentos do corpo.



Tudo Sala de Aula