

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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

NATAÇÃO

A natação é um esporte praticado na água. Os nadadores usam os braços e as pernas para se movimentar na piscina. Existem diferentes tipos de nado, como crawl, costas, peito e borboleta.

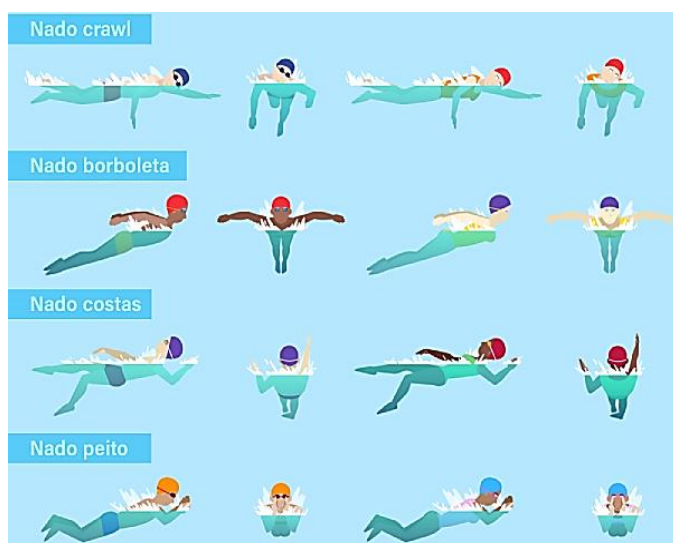
Esporte de Marca

A natação é um esporte de marca em que os nadadores tentam nadar uma distância no menor tempo possível. Para isso, precisam treinar os movimentos e controlar a respiração.

Saúde e Natação

Nadar faz bem para o corpo e para a saúde. Na infância, a natação ajuda a fortalecer os músculos, melhorar o equilíbrio, a coordenação dos movimentos e a agilidade. Também ajuda o coração e a respiração. A funcionarem bem.

Tipos de Natação



Fonte: mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/natacao.htm

Costas: Nado de barriga para baixo, com os braços e as pernas se movimentando.

Peito: Nado de barriga para baixo, movimentando os braços e as pernas ao mesmo tempo.

Crawl: Nado de barriga para baixo, alternando os braços e batendo as pernas.

Borboleta: Nado de barriga para baixo, movimentando os dois braços juntos e as pernas como um golfinho.

Os benefícios

A natação é uma prática que pode trazer muitos benefícios para o corpo e para a saúde. O mais importante é aprender, participar e valorizar o esforço de cada pessoa!

Tudo Sala de Aula

Atividade _____

1. Marque os tipos de nado que foram mencionados no texto.

- a) () Nado peito.
- b) () Nado horizontal.
- c) () Nado costas.
- d) () Nado borboleta.
- e) () Nado vertical.
- f) () Nado crawl.

2. Ligue o tipo de nado até a imagem que o representa.

Costas	•	•	
Peito	•	•	
Crawl	•	•	
Borboleta	•	•	

3. Por que a natação é um esporte de marca?

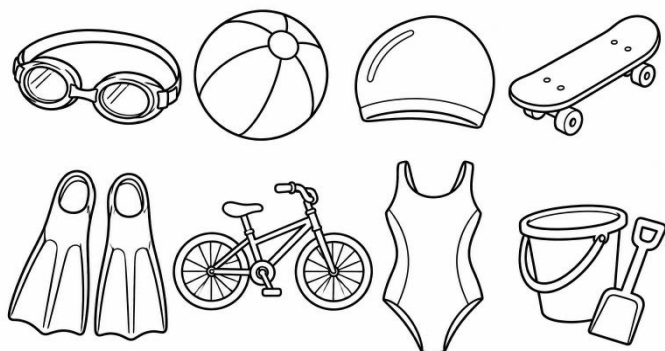
- a) Porque os nadadores precisam fazer mais força com os braços.
- b) Porque os nadadores precisam chegar primeiro à piscina.
- c) Porque os nadadores precisam completar a prova em menos tempo.
- d) Porque os nadadores precisam nadar sem molhar o cabelo.

4. Quais partes do corpo são mais utilizadas na natação?

- a) Braços e pernas.
- b) Olhos e orelhas.
- c) Cabelos e mãos.
- d) Pés e cabelos.

5. Quais cuidados devem ser tomados antes de entrar na piscina?

6. Pinte abaixo somente os objetos que tem relação com a prática da natação.



7. Complete as palavras a seguir de objetos relacionados a natação.



T__c__



M__ô



S__g__



B__



T__a__



P__s__



P__te__



Ó__

8. Indique a atitude correta durante a prática da natação.

- a) Entrar na piscina sem avisar ninguém.
- b) Empurrar os colegas dentro da piscina.
- c) Entrar com qualquer roupa para nadar.
- d) Seguir as orientações e respeitar os colegas.

9. Qual parte do corpo usamos para respirar durante a natação?

- a) Cotovelos e mãos.
- b) Mãos e ouvidos
- c) Joelhos e pés.
- d) Nariz e boca.

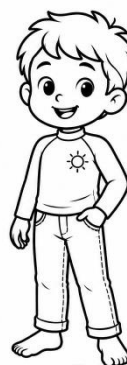
10. Observe as crianças abaixo. Qual delas está com vestimenta adequada para natação?



(A)



(B)



(C)



(D)

11. Marque um X nos itens que **não** fazem parte dos acessórios de natação.

- a) () Blusa com proteção solar.
- b) () Óculos de sol.
- c) () Tênis.
- d) () Maiô.
- e) () Calça jeans.
- f) () Bota.
- g) () Brincos.

Apoio pedagógico para este material



Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações**, escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado.
Ao abrir, role a página para baixo.



Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso site e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.	Entre em grupos de WhatsApp e fique por dentro das novidades e lançamentos.	Acesse o nosso Instagram e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.
---	---	---

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.