

Φύλλο εργασίας

1. Σε ποιο στυλ κολύμβησης τα πόδια είναι ενωμένα και τα χέρια κινούνται ταυτόχρονα;



A) στο ελεύθερο

B) στο πρόσθιο

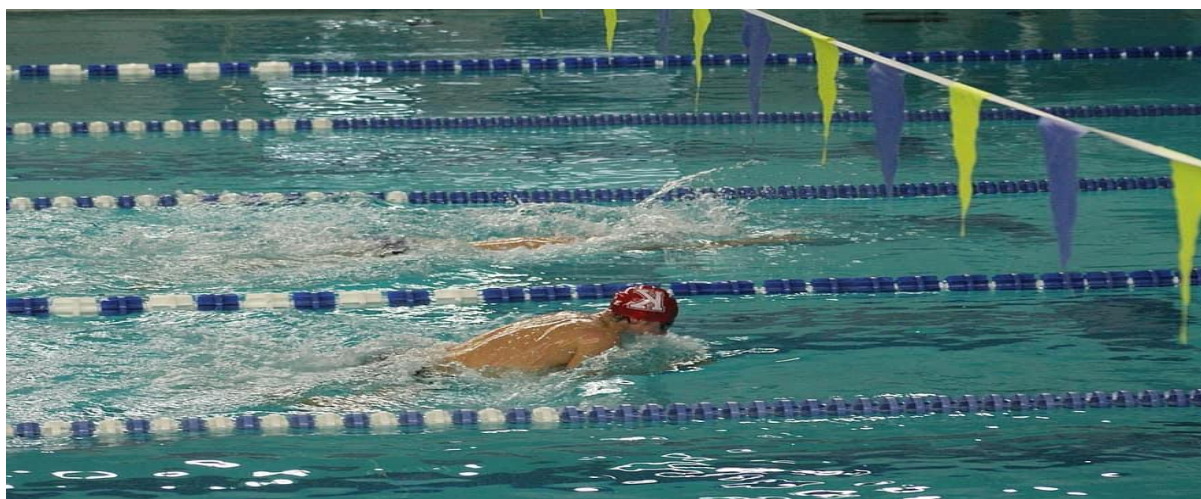
Γ) στην πεταλούδα

Δ) στο ύπτιο

2. Με ποιο στυλ κολύμβησης μιμούμαστε την κίνηση του βατράχου με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών και των ποδιών;

A) πεταλούδα

B) πρόσθιο



Γ) ύπτιο

Δ) ελεύθερο

3. Το ύπτιο είναι

- A) το πιο γρήγορο στυλ
- B) το πιο δύσκολο στυλ
- Γ) το πιο φυσικό στυλ
- Δ) το δεύτερο σε ταχύτητα στυλ



4. Ποιο στυλ κολύμβησης δυναμώνει την καρδιά και τους πνεύμονες;

- A) το ελεύθερο
- B) η πεταλούδα
- Γ) και τα δύο παραπάνω
- Δ) κανένα

5. Πόση ώρα πρέπει να περάσει πριν κολυμπήσουμε;

- A) μισή ώρα
- β) 3 ώρες
- γ) δεν έχει σημασία

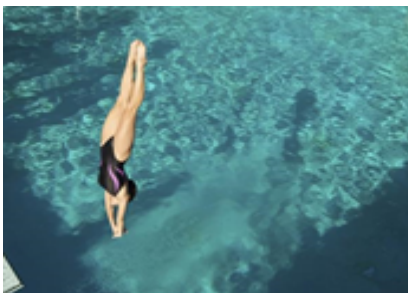


6. Στην πισίνα:



- α) κάνουμε ντους πριν μπούμε μέσα στο νερό
- β) δεν τρέχουμε ούτε παίζουμε έξω από την πισίνα
- γ) ισχύουν όλα τα παραπάνω

7. Ποιος είναι ο πιο ασφαλής τρόπος εισόδου στην πισίνα;



A



B



Γ

A) εικόνα A

B) εικόνα B

Γ) εικόνα Γ

