

Trabajo teórico para 3ero "A"

Fecha máxima de entrega: lunes 13 de abril

Este trabajo tiene por finalidad repasar la técnica de la brazada de crol y a su vez nos servirá para que unifiquemos la nomenclatura (o sea que todos usemos el mismo léxico técnico).

1. Mira atentamente los videos y repítelos tantas veces sea necesaria para poder contestar las siguientes preguntas.
2. ¿Cuántas son las fases de la brazada de crol y como se denominan?
3. ¿Cuál de las fases se divide en subfases, cuántas son y cuáles son sus nombres?
4. ¿De qué otro modo se denomina a la fase aérea?
5. Cuando uno de los brazos está en la fase de agarre ¿en qué fase está el otro?
6. Determina si es verdadera o falsa la siguiente afirmación: "cuando un brazo está en la fase de tracción o apoyo el otro está en la fase de recobro".
7. ¿El personaje de animación del video (Ían) nada sacando la cabeza para respirar siempre del mismo lado?
8. ¿Cómo lleva Ían las manos en su brazada, con dedos juntos o separados? ¿Está bien llevar así los dedos? Justificá tu respuesta.
9. Para lograr la máxima hidrodinámica en el momento de máximo deslizamiento ¿cómo debemos mantener el brazo respecto de nuestro eje longitudinal?
10. Nombra por lo menos 3 defectos comunes que no ayudan a la hidrodinámica para el mejor deslizamiento posible.