

REMO 2B

PROFESORA: FRITZ EUGENIA.

FECHA DE ENTREGA: 10/04/20

Repasemos las fases de la brazada en el estilo crol:

ENTRADA: La mano ingresa al agua.

AGARRE: La mano se encorva para agarrar el agua.

TRACCION: el codo se flexiona pasando por ángulo de 90° buscando aguas quietas y cercanas al cuerpo para desplazarlo.

EMPUJE: Se realiza cerca del cuerpo con la mano tensa y realizando un movimiento de impulso rápido.

RECOBRO: Se realiza en la fase aérea, por fuera del agua, para volver a dar comienzo la fase acuática.

EN LOS SIGUIENTES VIDEOS PODRÁN OBSERVAR LA TECNICA DESDE EL AGUA, Y ALGUNOS CONSEJOS IMPORTANTES PARA CONSIDERAR CUANDO RETOMEMOS LA PRACTICA. (SEPARA LA BRAZADA EN 4 FASES 1: ENTRADA Y AGARRE, 2: TRACCION, 3: EMPUJE Y 4: RECOBRO).

https://www.youtube.com/watch?v=u5ZWVginAXQ&list=PLUD8U9hQNiLM98pl_N6NY1pIXHxCAS0j2

https://www.youtube.com/watch?v=-eaYt_9hmMg

Repasemos las fases de la patada en el estilo crol: Fase ascendente (activa) y descendente (recuperación).

<https://www.youtube.com/watch?v=02BXvV1W4QE>

ACTIVIDAD: Teniendo en cuenta tu experiencia en el año anterior.

- 1) ¿Cómo te sientes practicando este estilo?
- 2) ¿Sientes que puedes nadar este estilo sin grandes dificultades?
- 3) ¿Cuál es a fase que más te cuesta?
- 4) ¿Qué fase crees que debes trabajar más?
- 5) Si no tienes experiencia en el agua, o aun no has alcanzado practicar el estilo completo. ¿Cuál crees que es el motivo? Ej: me cuesta flotar, le tengo temor al agua, empecé este año en esta escuela y no hice natación anteriormente, o también es una opción sincera; no asistí a las clases del año anterior. Si tu opción es esta última, explica el por qué.