

REMO 2B.

PROFESORA: FRITZ EUGENIA.

-MIRÁ EL VIDEO Y TOMÁ NOTA DE LA INFORMACIÓN QUE CONSIDERES RELEVANTE SABER PARA NADAR DE MANERA MÁS EFICAZ RELACIONA TODA LA INFORMACIÓN POSIBLE CON LOS 3 PRINCIPIOS QUE VIMOS HASTA EL MOMENTO.

<https://www.youtube.com/watch?v=HNT2e5iYjI4>

ANOTAR EN LA CARPETA:

PROPULSIÓN: A TODA ACCION LE CORRESPONDE UNA REACCIÓN EN SENTIDO CONTRARIO. EJ: EMPUJAMOS AGUA HACIA ATRÁS DURANTE LA BRAZADA, PERO AVANZAMOS HACIA ADELANTE. CUANDO NADAMOS NOS PROPULSAMOS CON BRAZOS Y PIERNAS.

RESISTENCIA AL AVANCE: LA RESISTENCIA ES PRODUCIDA POR EL AGUA. POR EJ: PARA REDUCIR ESTA RESISTENCIA BUSCAMOS LA POSICIÓN HORIZONTAL MÁS HIDRODINÁMICA POSIBLE. (EN EL VIDEO PODEMOS OBSERVAR EL USO DEL “TRAJE DE PIEL DE TIBURON” PARA REDUCIR ESTA RESISTENCIA AL AVANCE, FAVORECIENDO LA FLOTACION Y REDUCIENDO LA FRICCIÓN).

FRICCIÓN: ES LA FUERZA QUE EXISTE ENTRE 2 SUPERFICIES. EJ: ENTRE LA SUPERFICIE DEL AGUA Y DEL CUERPO.

MEDLEY: El medley o estilos es una forma de competición que junta los cuatro estilos de la natación.

Se practica en el siguiente orden en competencias individuales: mariposa, espalda, pecho y crol.

En el caso de competencias por equipos, cada uno de los cuatro nadadores hace un estilo, en el siguiente orden: espalda, pecho, mariposa y crol. El orden es diferente ya que la salida se produce dentro del agua, al ser espalda el primer estilo.