

## Clase 3 Natación 1 "A" Alejandro Fonseca

### Parte teórica:

#### **Estilo Crol**

Hoy investigaremos sobre el estilo más utilizado en la práctica de la natación, siempre que estudiemos los estilos los dividiremos en las siguientes partes para su mejor comprensión:

- Posición inicial:
- Movimientos de brazos:
- Movimiento de piernas:
- Coordinación:

En este caso investigaremos sobre la posición inicial del estilo Crol, el movimiento de brazos, el movimiento de piernas y coordinación de dicho estilo.

Acompañaremos cada definición con gráficos (tanto el trabajo como los gráficos de puño y letra)

### Parte práctica

A modo de presentación y para ir conociéndonos vamos a hacer la siguiente actividad:

#### **YO SOY:**

Escribirás la frase "yo soy..." 20 veces y tendrás que completar las frases, solo características positivas tuyas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...).

¡En la próxima clase que nos comuniquemos por videollamada reflexionaremos sobre lo que anotamos!! Saludos!!