

## **Técnica de espalda. Conceptos básicos.**

Este trabajo tiene por finalidad el acercamiento a los conceptos teóricos relacionados con estilo “espalda”. Dichos conceptos serán explicados y ampliados en las reuniones de sala virtual y respondidas las dudas con intercambios de whatsapp.

Fecha de entrega: viernes 17 de julio.

Responder en base al video adjunto.

1. ¿Cuáles son las 5 habilidades básicas para aprender el estilo “espalda”?
2. ¿Cuál es la condición principal para lograr la flotación horizontal boca arriba?
3. Una vez lograda la flotación de espalda ¿cómo podemos obtener una velocidad inicial en el desplazamiento hacia atrás?
4. De las tres articulaciones principales de la pierna ¿cuál es el punto en el que se origina el poder del movimiento de las piernas?
5. ¿En la patada la articulación de los tobillos deben estar en dorsiflexión o en flexión plantar?
6. ¿En qué momento de la patada debe estar la pierna un poco flexionada y cuándo totalmente extendida?
7. ¿En la brazada, por qué no es conveniente empujar el agua con el brazo totalmente extendido?
8. ¿Cuál es la razón que se menciona en el video por la cual se debe hacer rotación del cuerpo (sobre el eje longitudinal) para realizar la brazada?
9. ¿Por qué señala que la práctica de la rotación se debe practicar primero lento y acelerarla con el tiempo?
10. En este punto puedes plantear cualquier duda que tengas respecto del estilo espalda, comentarios o preguntas que hayan

surgido de ver el video y/o de aquello que creas que no está claramente expresado en las preguntas de este cuestionario y con gusto haré las aclaraciones específicas.