

PRE-ACROBÁTICOS

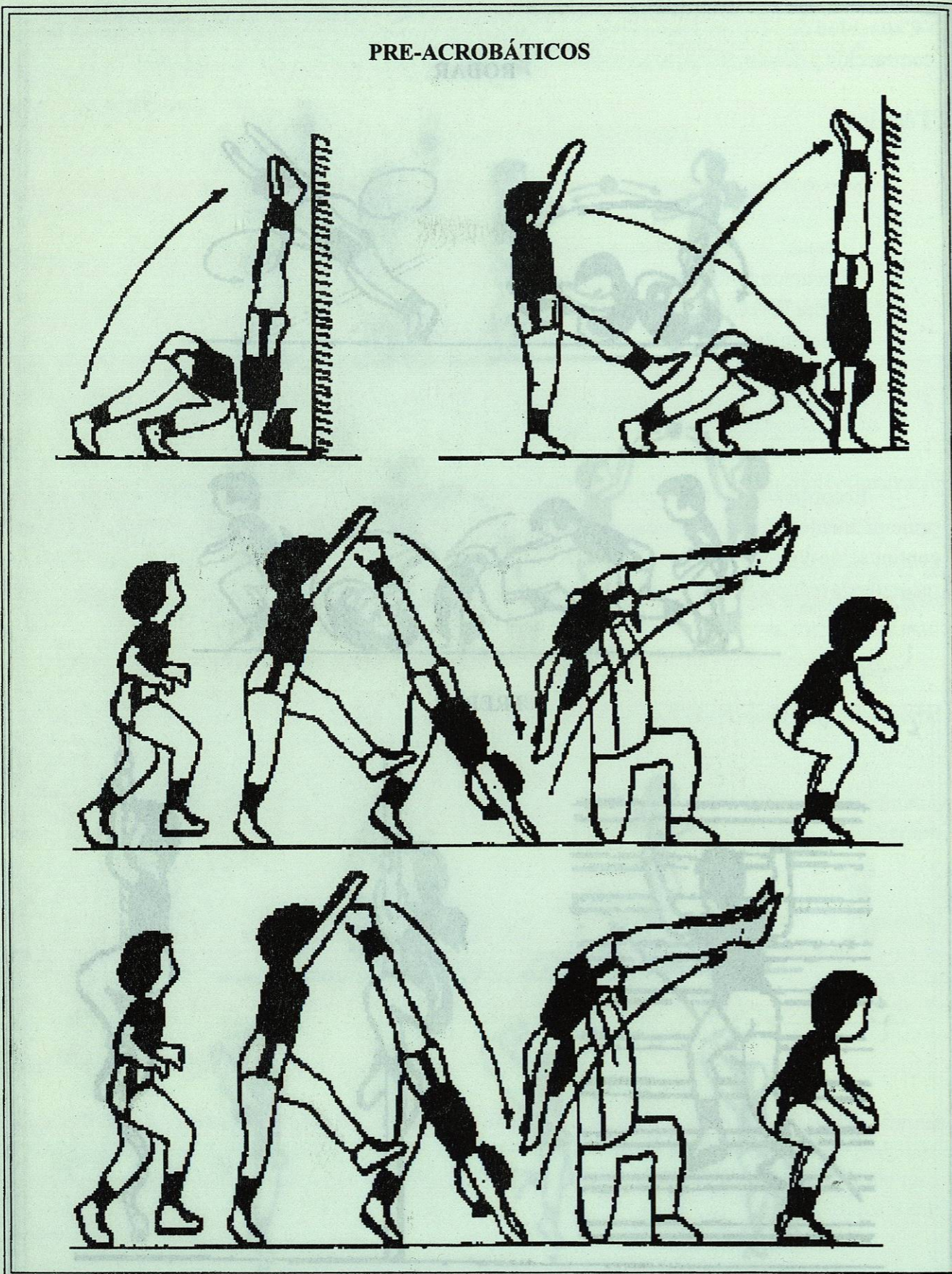


Figura No. 1.4

Test de destreza

- Recorrido de destreza.

Objetivo del Test

Coordinación dinámica general.

Material y equipo:

- 6 Tubos o barras redondas
- 6 bastones o estacas de 1.20 m de altura
- 1 colchón o colchoneta
- 2 vallas u obstáculos de 50 cm. de altura
- 2 cintas para salida y llegada
- 1 cronómetro

Método:

El alumno se prepara en el punto de salida; a la orden o disparo de salida, parte y corre colocando los pies en los espacios entre las barras, sin saltarse ni una; después corre en slalom entre los bastones o estacas; realiza un salto mortal hacia adelante, supera el primer obstáculo o valla, para después pasar por debajo del segundo y correr hacia la meta.

Valor:

Anotar el tiempo realizado desde la salida hasta la meta. (Si se cometen errores o se derrumba algún obstáculo, se puede repetir la prueba).

1er. intento _____

2o. intento: _____

3er. intento: _____

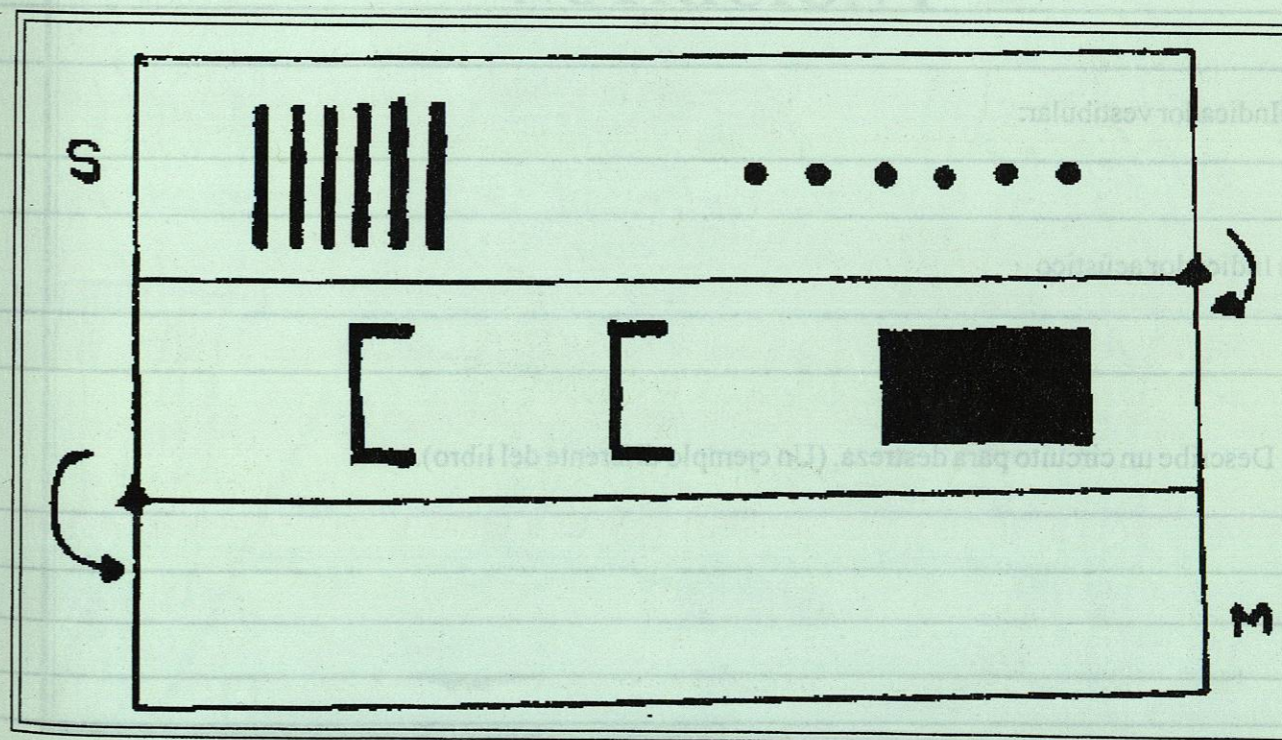


Figura No. 1.5

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Resuelve las siguientes preguntas:

1. Define destreza.

2. Escribe y explica los tres tipos de destreza.

3. Menciona y explica los tres componentes neuromusculares que actúan en la destreza.

4. Escribe la información que nos proporciona:

a) Indicador táctil:

b) Indicador visual:

c) Indicador vestibular:

d) Indicador acústico:

5. Describe un circuito para destreza. (Un ejemplo diferente del libro).

CAPÍTULO II
NUTRICIÓN I

