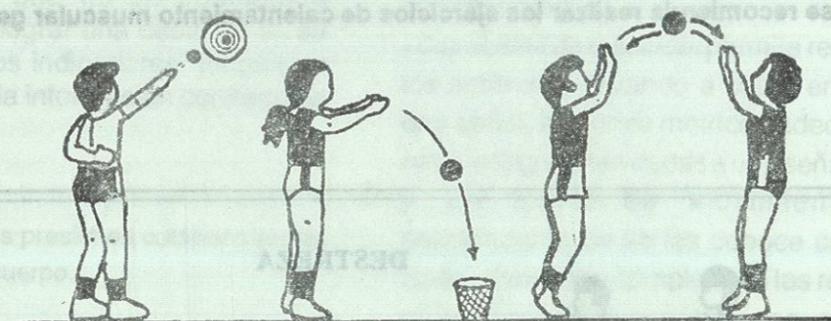
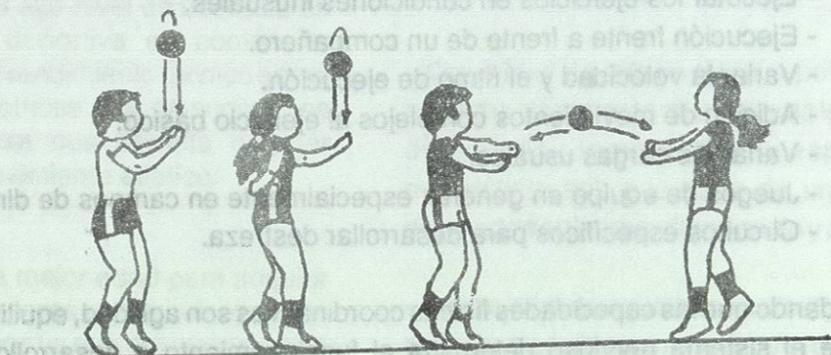
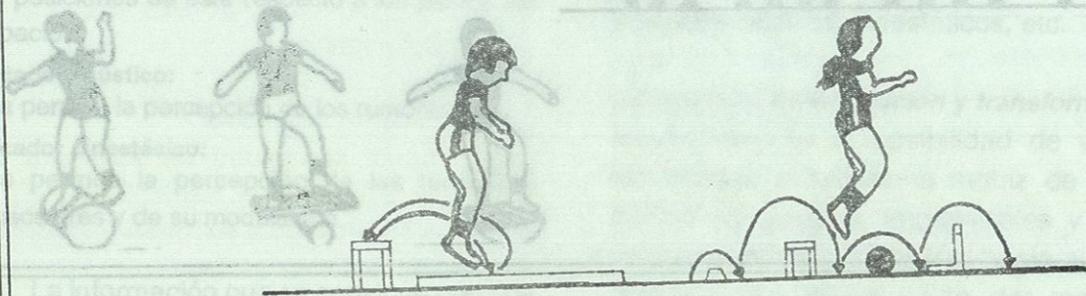


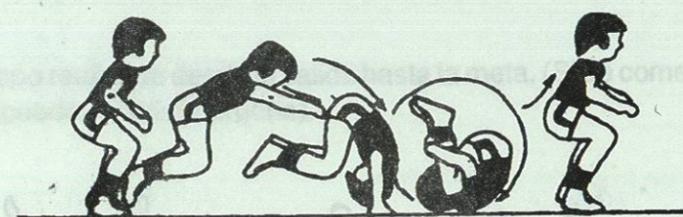
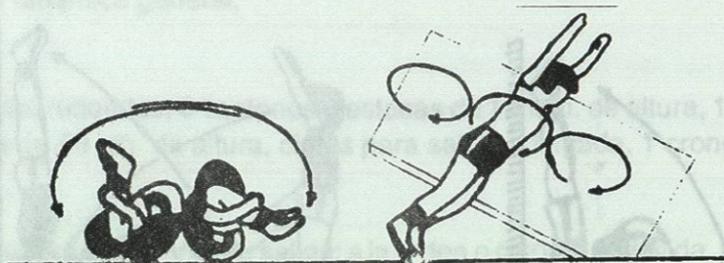
LANZAR



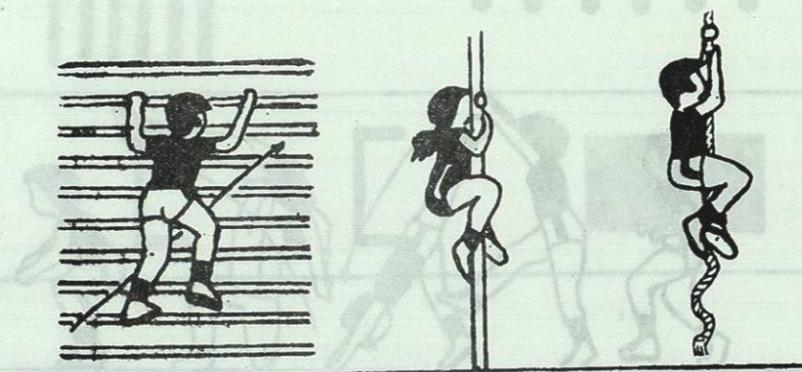
SALTAR



RODAR

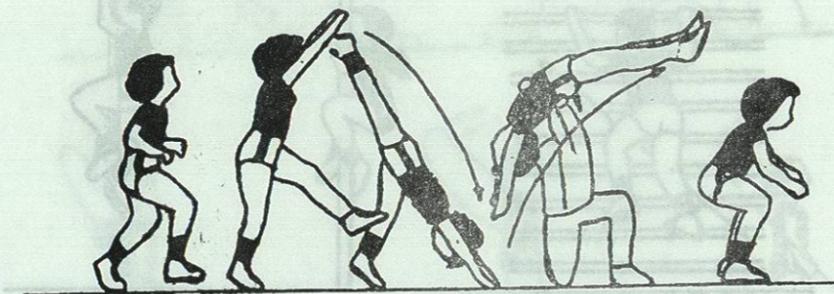
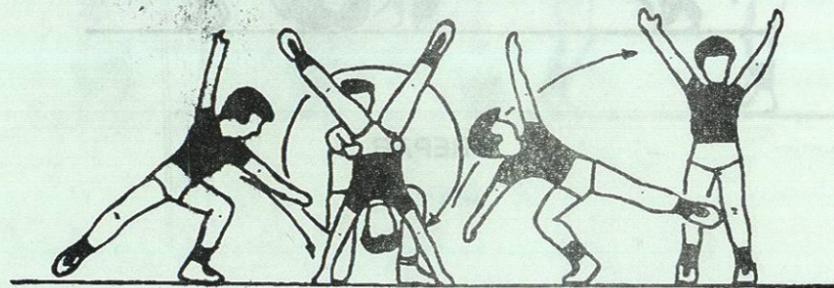
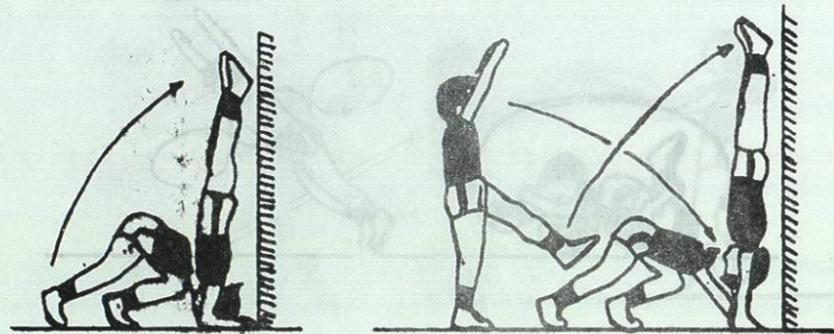


TREPAR



Circuito para determinar el grado de destreza

PRE-ACROBÁTICOS



Test de destreza

- Circuito 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, cintas para salida y llegada, 1 cronómetro.

Método:

El atleta 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.

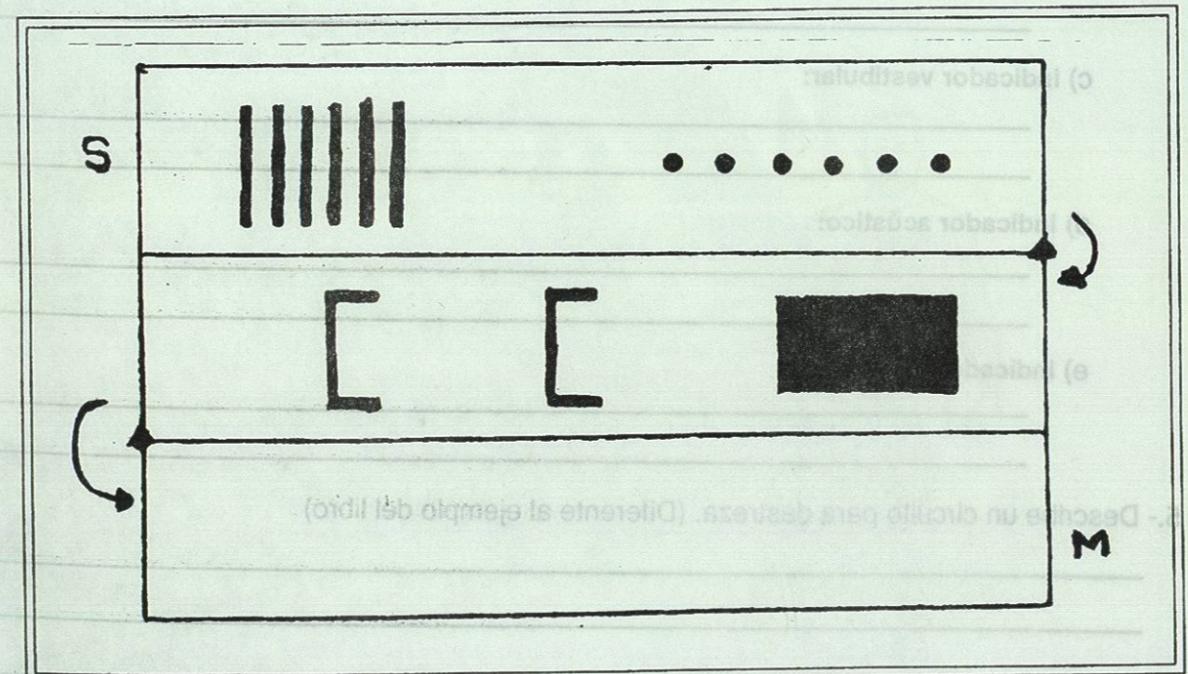
Valor:

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

1º intento: _____

2º intento: _____

3º intento: _____



Circuito para determinar el grado de destreza

Actividades del Capítulo I

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:

e) indicador cinestésico:

5.- Describe un circuito para destreza. (Diferente al ejemplo del libro)

CAPITULO II

NUTRICION

