MARCA LA RESPUESTA CORRECTA

1. El nado del estilo Crol, favorece a fortalecer en mayor medida a:

- Los brazos
- Las piernas
- Brazos y piernas a la vez

2. Los brazos en la brazada deben estar:

- Ambos dentro del agua
- Ambos fuera
- Opuestos

3. En la respiración la cabeza sale a tomar aire:

- Hacia el lado del brazo que esta adelante
- Hacia el lado del brazo que esta atrás
- Por el frente, sin girar hacia los lados.

4. La batida (patada de piernas) sirve principalmente para:

- Propulsarnos
- Mantener el cuerpo cerca de la superficie
- Propulsarnos y equilibrarnos.

5. La batida (patada) debe realizarse:

- Con piernas relajadas sin flexionar rodillas
- Con piernas rigidas y sin flexionar rodillas
- Con piernas rigidas y felexion suave de rodillas.

UNÍ CON FLECHAS SEGÚN CORRESPONDA



- Pecho



- Espalda



- Crol