

GUÍA DIGITAL N°5

Tarea

Asignatura: Taller Deportivo 2° Ciclo

Curso: 5° - 6° - 7° - 8°

Docente: Mauricio Miranda Araya

Semana: Del 11 del 15

CONTACTO: benjaminmateohermanos@hotmail.com

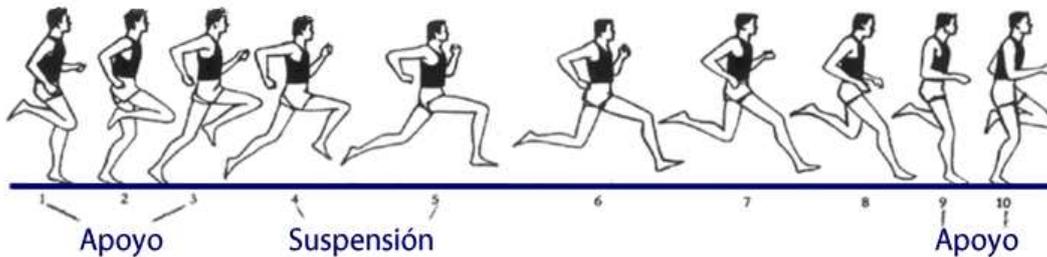
➤ Objetivo de la Clase: Mejorar la técnica de carrera

Instrucciones:

- Lee con mucha atención y calma el ppt enviado
- Contesta y/o realiza los ejercicios con mucho ánimo y responsabilidad.

Preguntas

1.-



De acuerdo a la Imagen ¿Cuáles son las fases más Importantes de la zancada?

2.-



Fase de Recobro - En esta fase la pierna está cerca al glúteo

De acuerdo al ppt, la imagen muestra la Suspensión y Vuelo. ¿Cómo se define la Fase de suspensión y Vuelo?



Colegio Isabel Riquelme
Unidad Técnica Pedagógica

3.- ¿Qué es una Zancada?
