

Natación 3 “B”

Clase N ° 3

Profesor Alejandro Fonseca

Parte teórica :

En la primera clase hablamos de Nutrición y su importancia para nuestra materia ya que de una buena nutrición dependerá el rendimiento de nuestra actividad en el Natatorio.

En la segunda clase investigamos sobre Movilidad Articular y Flexibilidad, dos conceptos muy importantes para la preparación y desarrollo de la actividad física.

En la 3 era clase trabajaremos sobre el desarrollo de la fuerza en el entrenamiento acuático y en general.

Para empezar, vamos a aclarar que la fuerza muscular se encuentra dentro de las **Capacidades Condicionales**

1. Definir cuáles son las **Capacidad Condicionales** y porque se llaman así.
2. Definir fuerza muscular.
3. ¿Es beneficioso trabajar la fuerza y por qué?
4. ¿Qué riesgos puede tener puede haber al trabajarla?

Hablaremos de dos tipos de fuerzas: Defínelas

- Fuerza rápida o potencia:
- Fuerza resistencia:

Investiga y responde;

¿Qué tipo de fuerza de las antes definidas prevalecería en una carrera de natación de 100 metros libres?

¿Qué tipo de fuerza prevalecería en una carrera de natación de 1500 metros libres?

¿Qué segmentos corporales te parece que realizan principalmente la fuerza muscular en el estilo crol?

Parte Práctica:

Con un trabajo previo de Movilidad Articular no inferior a 10 minutos desarrollaremos 15 ejercicios de fuerza muscular:

5 ejercicios para miembros superiores

5 ejercicios para miembros inferiores

5 ejercicios para abdominales

Posterior a los ejercicios haremos un trabajo de flexibilidad general no menor a 10 minutos de los músculos trabajados.

Importante:

- **Solo trabajar con el propio peso del cuerpo (no agregar ningún elemento) Ej: Flexiones de brazos**
- **3 series de 5 ejercicios cada una.**
- **Respetar los tiempos de entrada en calor (Movilidad Articular) y Elongación final (Flexibilidad)**
- **Adjuntar fotos de los ejercicios realizados como constancia de su ejecución.**
- **No olviden escribirme ante cualquier duda.**