

Clase Natación 1 “A” 22/4

Profesor: Alejandro Fonseca

Nutrición en la práctica de natación

Para el desarrollo de nuestra materia es muy importante una buena nutrición previa y posterior a la práctica de natación, es por eso que en esta clase trabajaremos sobre los beneficios de una buena nutrición, si bien la dieta en sí misma no es la que determina la calidad de nadador, pero llevar una alimentación equilibrada y adecuada en periodos escolares, aportará significativamente en tu desempeño deportivo y en el proceso de recuperación del cuerpo.

Investiga y responde:

¿Qué tipos de alimentos serían los recomendables antes de asistir a la clase de natación?

¿Qué tipos de alimentos serían los recomendables luego de la práctica de la natación?

¿Qué importancia tiene la hidratación durante la clase?

Establece un “Plan Nutricional Personal” teniendo en cuenta la práctica de natación y educación física, actividades que requieren esfuerzo físico y refuerza el requerimiento alimenticio esos días (te en cuenta si realizas alguna otra actividad física e inclúyela dentro del plan)

Refuerza la investigación con gráficos.

La próxima clase reflexionaremos sobre lo trabajado,