



Actividad

GIMNASIA NATURAL Y ALIMENTACIÓN

Objetivo

1. Conocer y mejorar las capacidades y habilidades innatas de todas las personas, gracias a los entrenamientos basados en nuestro Método Gimnasia Natural.
2. Adquirir conocimientos básicos necesarios para poder entrenar de forma autónoma en el exterior sin lesiones, con la intensidad y duración adecuadas y con consciencia de mi cuerpo y sus necesidades.
3. Despertar la inquietud y dar las herramientas básicas para recuperar la responsabilidad de nuestra alimentación y el cuidado de nuestro cuerpo.
4. Entender en qué consiste una buena alimentación, qué es la actividad física de calidad y obtener las herramientas para ponerlo en práctica de forma interesante y divertida. La actividad física puede ser agradable y divertida y cocinar tus alimentos puede ser algo satisfactorio y estimulante.
5. Ofrecer una actividad centrada en la salud, enfocada a dar otras opciones de ocio y actividad física distintas y a concienciar sobre la importancia de una buena alimentación y actividad física de calidad para un buen estado de salud. Desmitificar que estar sano por dentro y por fuera es difícil, aburrido o requiere demasiado tiempo.

Contenido

Trabajaremos el entrenamiento de todo el cuerpo de forma integral con cargas, escalada, defensa personal, saltos, fuerza, agilidad por distintos entornos urbanos y naturales, escuchando a nuestro cuerpo y probando nuestros límites.

Aprenderemos cómo ha de ser un entrenamiento equilibrado y completo y lo pondremos en práctica.

Además, entenderemos cómo funciona nuestro organismo cuando entrenamos, qué energía necesitamos darle en cada momento y cómo suministrársela a través de alimentos saludables haciendo tus propios batidos de proteínas o barritas energéticas.

Requisitos

Tener entre 16 y 30 años. No faltar a clase más de tres veces sin justificar.

Quién imparte el taller

David Fernández Juan

Observaciones

No faltar a clase más de tres veces sin justificar.