

— **Pensamos** —
en su *futuro*



¡Bienvenido!

www.fitec.edu.co



BIENESTAR INSTITUCIONAL - RECREACION Y DEPORTES - LA NATACION

La natación como disciplina deportiva se lleva a cabo a través de cuatro estilos principales: el estilo crawl, el estilo mariposa, el estilo pecho y el estilo espalda. En las competencias deportivas pueden organizarse carreras de uno sólo de estos estilos como también carreras en las que los nadadores deben pasar subsecuentemente por todos los estilos.

... via Definicion ABC <https://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>

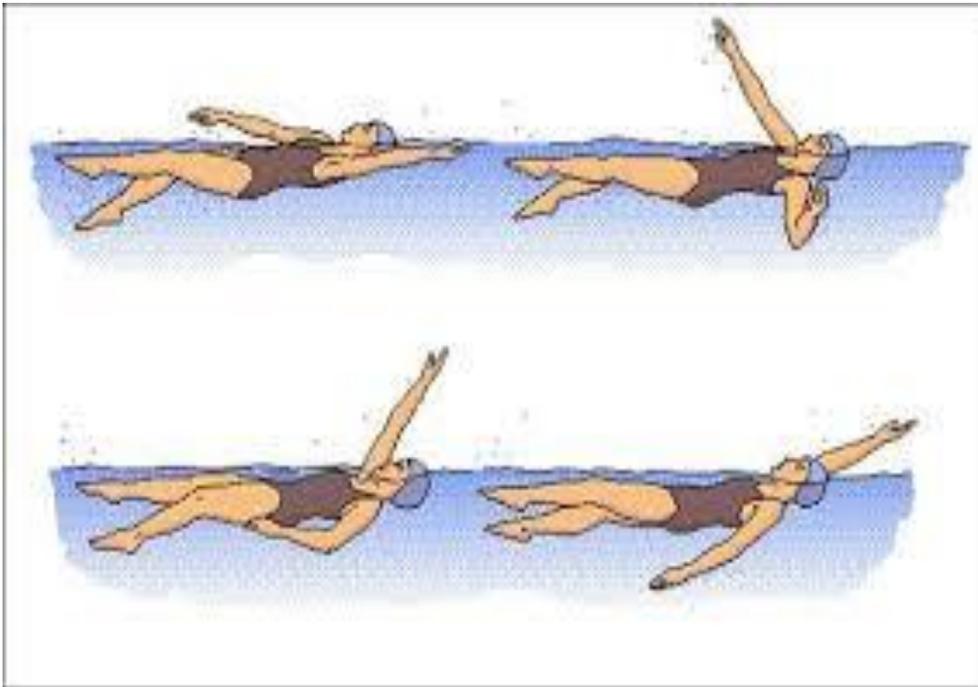


La natación es una de las disciplinas deportivas acuáticas más importantes, actualmente aceptada por el Comité Olímpico Internacional como un deporte oficial. La natación es un deporte que se realiza en agua, sin ningún tipo de asistencia artificial y puede llevarse a cabo en espacios cerrados como piletas así como también a cielo abierto, en grandes lagos y ríos. Actualmente, la natación es considerada uno de los deportes más completos, eficaces y útiles a la hora de desarrollar un buen estado físico y de contar con un sistema respiratorio y muscular sólido.

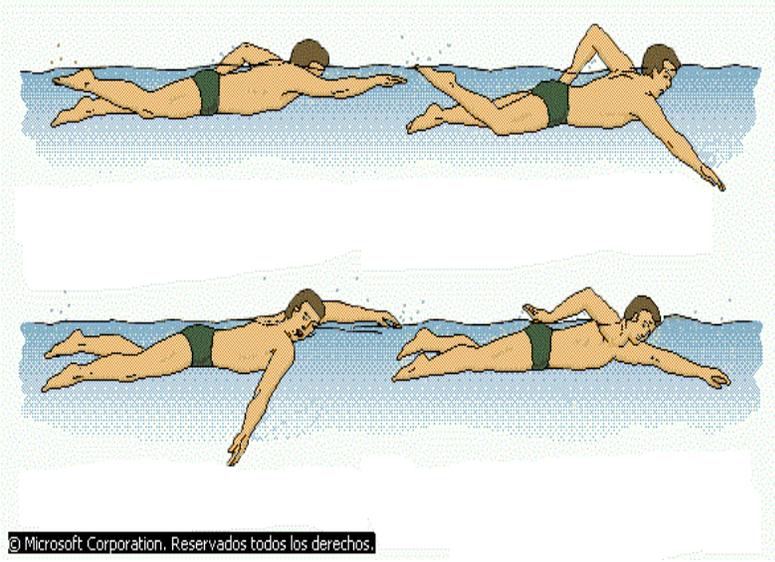
... via Definicion ABC <https://www.definicionabc.com/deporte/natacion.php>



La natación tiene muchas modalidades dado que como ejercicio físico contribuye al mejor estar de la persona. Medicamente es una excelente terapia para problemas de espalda, columna, estrés.



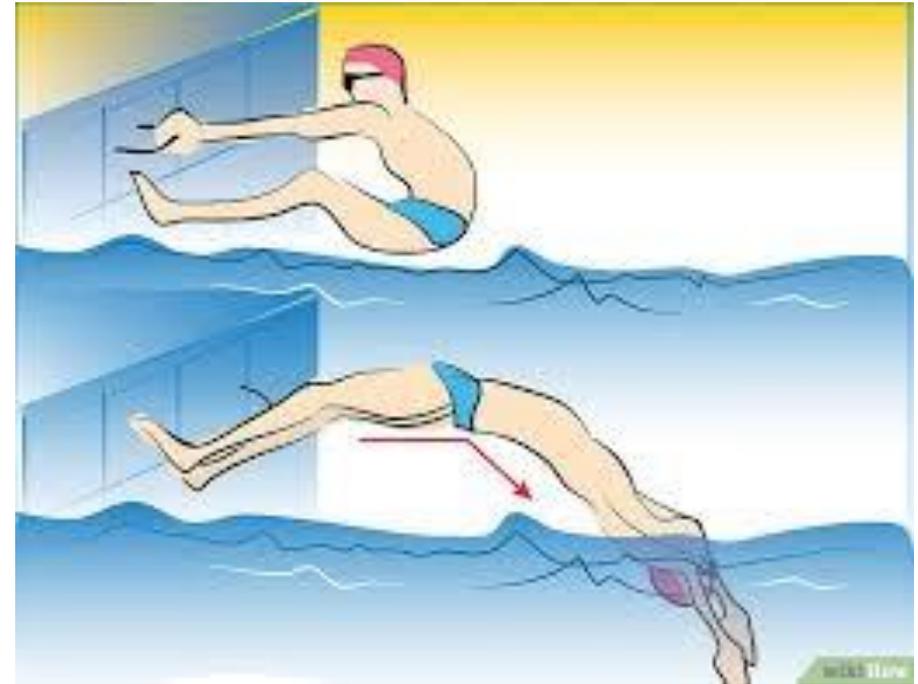
<https://www.youtube.com/watch?v=WBuLWXZDPjA>



Avance de pecho, otra modalidad de la natación

Mayor información en el enlace anexo.

<https://www.youtube.com/watch?v=WBuLWXZDPjA>

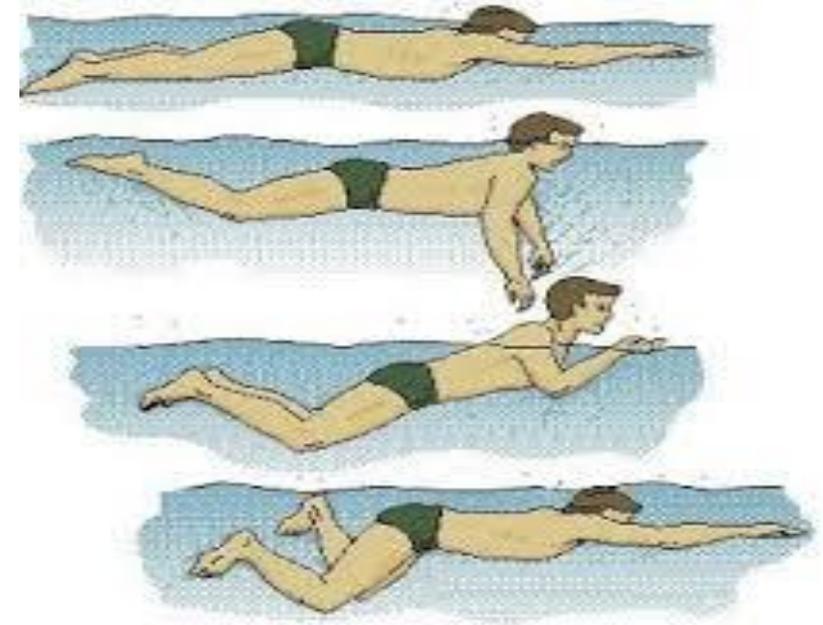


Ejercicios esenciales en el deporte de natación.

<https://www.youtube.com/watch?v=ORmUWpULB1w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ORmUWpULB1w>

Al profundizar revisar los anteriores enlaces.





CLASES DE NATACION

Evidencia de actividad de natación, video de 2 minutos. Reconoce 25 horas de bienestar.

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co