

Educación física

Nombre:

Curso: Clase:

Profesor/a:

ANTES de realizar el ejercicio...

| |
|--|
| Comprobar los niveles de glucosa en sangre |
| Si está por debajo de el niño debe tomar hidratos de carbono |
| Si está entre y actuamos con normalidad |
| Si está por encima de el niño NO debe realizar actividad física |

DURANTE el ejercicio...

Si el ejercicio dura más de una hora, debería tomar unos 20gr. de hidratos de carbono cada media hora.

DESPUES del ejercicio...

Se debe hacer otro control para saber si necesita tomar hidratos de carbono por el desgaste físico.