Paraninfo

Técnicas de natación

Editorial: Paraninfo
Autor: FRANCISCO IGNACIO MARTÍNEZ CABRERA
Clasificación: Ciclos Formativos > Actividades Físicas y Deportivas
Tamaño: 21 x 27 cm.
Páginas: 134
ISBN 13: 9788428365963
ISBN 10: 8428365962
Precio sin IVA: $ 105534.00 COP
Precio con IVA: $ 105534.00 COP
Fecha publicacion: 14/03/2025

Sinopsis

La natación es el equilibrio perfecto entre fuerza física, control mental y conexión con el agua

Este libro desarrolla los contenidos del módulo profesional de **Técnicas de Natación,** del Ciclo Formativo de grado medio en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre, perteneciente a la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas.

Técnicas de natación reúne los conocimientos esenciales para iniciarse en la disciplina, estructurando el aprendizaje en etapas progresivas y fundamentos técnicos bien definidos. Incluye un análisis detallado de las características de los cuatro estilos de natación y proporciona herramientas prácticas para optimizar el rendimiento en el agua.

Con un enfoque didáctico innovador, se combina contenido escrito con una amplia selección de imágenes y recursos digitales, ofreciendo una experiencia de aprendizaje dinámica y envolvente. Este método facilita la comprensión y proporciona al alumnado una base sólida y aplicable para su desarrollo en el ámbito de la natación.

Francisco Ignacio Martínez Cabrera es doctor internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, con amplia experiencia profesional en el trabajo con deportistas de alto rendimiento. Se desempeña como docente en el grado universitario de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y como profesor en ciclos formativos de grado medio y superior de la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas, con

especialización en actividades acuáticas.

Indice

1. Actividades lúdicas en el medio acuático; **2.** Natación estilo libre: crol; **3.** Natación estilo espalda; **4.** Natación estilo braza; **5.** Natación estilo mariposa.

Paraninfo Colombia Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)
Tel. (+34) 914 463 350 Fax
clientes@paraninfo.co www.paraninfo.mx