Paraninfo

UF0908 - Técnicas específicas de nado en el medio acuático

Editorial: Paraninfo
Autor: PABLO ARRIAZA ROMERO
Clasificación: Certificados Profesionales > Actividades Físicas y Deportivas
Tamaño: 17 x 24 cm.
Páginas: 136
ISBN 13: 9788428340502
ISBN 10: 8428340501
Precio sin IVA: $50793.00
Precio con IVA: $50793.00
Fecha publicacion: 24/07/2023

Sinopsis

Este libro desarrolla los contenidos de la Unidad Formativa (UF0908) **Técnicas específicas de nado en el medio acuático,** incluida en el Módulo Formativo (MF0269_2) Natación, transversal a diversos certificados de profesionalidad en las familias profesionales de Actividades Físicas y Deportivas, y Marítimo Pesquera, regulados todos ellos por los correspondientes reales decretos.
Técnicas específicas de nado en el medio acuático es un manual que se estructura en torno a cuatro bloques temáticos dirigidos al aprendizaje teórico-práctico de los distintos estilos natatorios. Los dos primeros capítulos están dedicados al abordaje de los estilos de nado ventrales y dorsales, respectivamente, donde se define en cada uno de ellos las fases que comprende y una breve descripción de los errores más frecuentes. El tercer capítulo se ocupa de los virajes en competiciones, y se explica el proceso y la técnica de cada uno de ellos. Finalmente, en el último capítulo se emprende la aplicación práctica de los estilos de nado, planteando el desarrollo de la resistencia y la velocidad en cada estilo y cómo repercute en el rendimiento de la persona nadadora.

Al final de cada unidad se incluye una serie de ejercicios y autoevaluación, para que se pueda valorar el nivel de aprendizaje alcanzado.

El autor, **Pablo Arriaza Romero,** es un profesional del deporte y la animación, con experiencia en el entorno

de las actividades físicas y deportivas, así como dinamizador de actos de intervención social y cultural dirigidos al desarrollo de la autonomía personal y grupal de colectivos.

Indice

1. Dominio de los estilos de nado ventrales; **2.** Dominio de los estilos de nado dorsales; **3.** Virajes en las competencias de natación; **4.** Aplicación práctica de los estilos de nado.

Paraninfo Argentina Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)
Tel. Fax
clientes@paraninfo.com.ar www.paraninfo.com.ar