

# 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:** \$68840.00

**Precio con IVA:** \$68840.00

**Fecha publicación:** 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 Argentina Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)

Tel. Fax

clientes@paraninfo.com.ar [www.paraninfo.com.ar](http://www.paraninfo.com.ar)