

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: No disponible

Precio con IVA: No disponible

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 Colombia Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)

Tel. (+34) 914 463 350 Fax

clientes@paraninfo.co www.paraninfo.mx