Paraninfo

UF0907 - Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático



Editorial: Paraninfo
Autor: LUCÍA SAGARRA ROMERO, ANGEL F. GALLEGO LÁZARO, ANTONIO JESÚS MONROY ANTÓN
Clasificación: Certificados Profesionales > Actividades Físicas y Deportivas
Tamaño: 17 x 24 cm.
Páginas: 76
ISBN 13: 9788428339636
ISBN 10: 8428339635
Precio sin IVA: 8,65 Eur
Precio con IVA: 9,00 Eur
Fecha publicacion: 31/03/2017

Sinopsis

El medio acuático, a diferencia del terrestre, supone para las personas un escenario desconocido con unas características propias que lo hacen específico.

Desde un enfoque eminentemente práctico, este manual aborda de forma integral el proceso de aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas en el medio acuático. Justamente aquellas que servirán para construir más adelante patrones determinados de técnicas de estilos de natación.

La obra se estructura alrededor de dos bloques de contenidos fundamentales. En primer lugar se atiende a la adaptación al medio acuático y a la ejecución de habilidades y destrezas básicas, para profundizar después en el dominio del medio acuático y la ejecución de habilidades y destrezas básicas combinadas. Todo ello se consigue mediante un adecuado equilibrio teórico-práctico. Fotografías, tablas, diagramas, esquemas destacados, una cuidada selección de propuestas prácticas y sus soluciones, unido a tests de autoevaluación, contribuyen a facilitar y consolidar el aprendizaje.

Además, el manual responde fielmente al contenido curricularmente previsto para la Unidad Formativa UF 0907 *Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático*, que forma parte del Módulo Formativo MF 0269_2, transversal a los certificados de profesionalidad, Actividades de natación AFDA0310, *Socorrismo en espacios acuáticos naturales* AFDP0209 y *Socorrismo en instalaciones acuáticas* AFPD0109, regulados por RD 1518/2011, de 31 de octubre, y RD 711/2011, de 20 de mayo.

Lucía Sagarra, Ángel Gallego y **Antonio Monroy** son profesionales de la docencia y el deporte, con amplia experiencia en el entorno de las actividades físicas y deportivas y en particular en relación a la natación.

Indice

Introducción normativa

1. Adaptación al medio acuático. Ejecución de habilidades y destrezas básicas

1.1. La respiración y las apneas

1.2. La flotación

1.3. La propulsión

1.4. La entrada al agua

1.5. Los giros en el agua

2. Dominio del medio acuático. Ejecución de habilidades y destrezas básicas combinadas

2.1. Desplazamientos

2.2. Superficies propulsoras

2.3. Realizando cambios de sentido y dirección

2.4. Nados alternos y simultáneos

2.5. Combinado giros

BIBLIOGRAFÍA

Ediciones Paraninfo S.A. Calle José Abascal 41, Oficina 709. 28003 Madrid (España)
Tel. (+34) 914 463 350 Fax
info@paraninfo.es www.paraninfo.es