

NATACIÓN

MF0269_2: NATACIÓN

UF0907: HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO

UF0908: TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NADO EN EL MEDIO ACUÁTICO



AUTOR

J. ARTURO ABRALDES VALEIRAS

NATACIÓN

Autor

José Arturo Abrales Valeiras



NATACIÓN.

Autor: José Arturo Abraldes Valeiras

Portada, diseño y maquetación:

J. Arturo Abraldes Valeiras

Colección:

Colección “FÓRMATE EN SOCORRISMO”

Editorial:

Federación de Salvamento e Socorrismo de Galicia.

© Autor

© FESSGA

Calle Gambrinus nº151, Módulo 0, Nave 3.

15008. Polígono de A Grela. A Coruña (A Coruña).

ISBN-13: 978-84-941523-2-0

Dep. Legal: C-246-2016

1ª Edición en febrero de 2016.

Tirada de 1000 ejemplares.

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc.), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

ÍNDICE DE CONTENIDOS



ÍNDICE

Presentación

LA FORMACIÓN POR COMPETENCIAS PROFESIONALES.....	13
<i>J. Arturo Abraldes Valeiras</i>	

MFO907. HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO

Capítulo 1.

ORIGEN E HISTORIA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS	27
<i>J. Arturo Abraldes Valeiras</i>	

Capítulo 2.

FLOTACIÓN Y RESPIRACIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO.....	47
<i>J. Arturo Abraldes Valeiras</i>	

Capítulo 3.

LA RESISTENCIA Y PROPULSIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO	69
<i>J. Arturo Abraldes Valeiras</i>	

Capítulo 4.

LA INMERSIÓN Y EL BUCEO EN EL MEDIO ACUÁTICO	87
<i>J. Arturo Abraldes Valeiras</i>	

Capítulo 5.

LA ENTRADAS AL AGUA, GIROS Y SALTOS EN EL MEDIO ACUÁTICO	111
<i>J. Arturo Abraldes Valeiras</i>	

MF0908. TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NADO EN EL MEDIO ACUÁTICO

Capítulo 6.

LA INSTALACIÓN ACUÁTICA, FUNCIONAMIENTO Y COMPETICIÓN 135

J. Arturo Abraldes Valeiras

Capítulo 7.

LA TÉCNICA DE NADO A CROL..... 159

J. Arturo Abraldes Valeiras

Capítulo 8.

LA TÉCNICA DE NADO A ESPALDA 187

J. Arturo Abraldes Valeiras

Capítulo 9.

LA TÉCNICA DE NADO A BRAZA 209

J. Arturo Abraldes Valeiras

Capítulo 10.

LA TÉCNICA DE NADO A MARIPOSA 235

J. Arturo Abraldes Valeiras

Capítulo 11.

SALIDAS, VIRAJES Y LLEGADAS 259

J. Arturo Abraldes Valeiras

Capítulo 12.

ANEXOS..... 283