

Mil 60 Ejercicios Y Juegos De Natacion Deportes

Right here, we have countless ebook **Mil 60 Ejercicios Y Juegos De Natacion Deportes** and collections to check out. We additionally provide variant types and plus type of the books to browse. The conventional book, fiction, history, novel, scientific research, as capably as various supplementary sorts of books are readily to hand here.

As this Mil 60 Ejercicios Y Juegos De Natacion Deportes, it ends occurring swine one of the favored book Mil 60 Ejercicios Y Juegos De Natacion Deportes collections that we have. This is why you remain in the best website to look the amazing book to have.

Mil 60 Ejercicios Y Juegos De Natacion Deportes

2023-04-22

CHACE GAIGE

MIL EJERCICIOS Y JUEGOS DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA Wanceulen S.L.

Un completo manual de entrenamiento para profesores y entrenadores, con 1000 ideas detalladas en gráficos y textos cortos de fácil comprensión

1000 ejercicios y juegos de gimnasia recreativa Editorial HISPANO EUROPEA

Uno de los objetivos que debemos tener presentes todos los docentes especialistas en Educación Física es el de Educar a través del Movimiento. Esto implica básicamente que nuestros alumnos sean capaces de afrontar los diversos problemas que les plantea el entorno de la forma más eficaz posible, utilizando para ello los recursos de que dispone su propio cuerpo. Dichas herramientas son variadas (cualidades perceptivo-motrices, cualidades físicas, esquema corporal, Sistema Nervioso Central...), pero si concebimos al ser humano de una manera integral es lógico pensar entonces que deban utilizarse todas a la vez, o al menos en la misma dirección, para obtener el mejor de los desarrollos posibles. En esta publicación vamos a ofrecerles el entramado teórico que envuelve a uno de los principales recursos corporales, la Coordinación, así como un amplio repertorio de actividades para trabajar de forma específica la Coordinación Dinámica General con sus alumnos de 8 a 10 años de edad.

LEV RBA Libros y Publicaciones

A lo largo del tiempo, el concepto de la natación y el papel que ha venido a representar en la sociedad ha sido muy variado, yendo desde las concepciones higienísticas renacentistas de nuestros días. En esta nueva concepción del papel de la natación, este libro se podría resumir sucintamente como un intento de recopilación de tareas que tienen como marco el medio acuático, clasificadas por contenidos y que pueden ser utilizadas independientemente al planteamiento teórico que las requiera. El libro, pensado como manual de consulta a la hora de programar las actividades en el medio acuático, se estructura entorno a lo que el autor ha denominado "fases de conquista del medio", clasificando los ejercicios en función de los contenidos que tratan. Las cuatro partes de que consta el libro son coincidentes con las cuatro fases de que nos habla el autor: Fase de descubrimiento, Fase de acondicionamiento, Fase de exploración y Fase de utilización y aprovechamiento. En la primera de las fases se desarrollan los ejercicios de Familiarización y Percepción; en la segunda, los ejercicios correspondientes a Respiración y Flotación; en la tercera, los de Desplazamiento, Equilibrio, Giros, Saltos y Lanzamientos; en la cuarta, los ejercicios de

Propulsión y Juegos. Los 1060 ejercicios y juegos presentados, incluyen: dificultad del ejercicio (A,B,C,D,); formación (individual, parejas, grupos); tipo de piscina (iniciación, profunda); materiales; desarrollo (descripción de las acciones), y gráfico (esquema, dibujo).

Juegos acuáticos para personas con diversidad funcional Wanceulen S.L.

¿Tienes buena memoria? ¿Y cómo vas en cálculo mental? ¿Es rápido tu cerebro? ¿Te cuesta concentrarte? No es difícil mantener el cerebro ágil. Como ocurre con los músculos, que responden al ejercicio, las neuronas que se vuelven lentas se pueden activar con estimulación mental. En este libro de entrenamiento, sencillo y divertido, encontrarás más de 120 ejercicios que te ayudarán a mantener tu cerebro joven y activo: Ejercicios de lógica Sopas de letras Adivinanzas Crucigramas Retos de cálculo Ideogramas

Los 100 mejores ejercicios de natación (Bicolor) Wanceulen S.L.

La percepción del propio cuerpo así como la percepción del entorno que nos rodea resulta esencial para poder alcanzar el éxito en nuestras respuestas motóricas. Estos dos aspectos forman parte de lo que denominamos capacidades perceptivo-motrices, es decir, la capacidad de coordinar la información proveniente de los sentidos con el propio movimiento. Responder a un estímulo supone mucho más que la propia ejecución de un movimiento, depende además de múltiples factores como son el momento de desarrollo de la propia imagen corporal del alumno y la percepción que este haga de su propio cuerpo, la percepción espacial, la percepción temporal, y la percepción espacio-temporal. En este título les ofrecemos un variado repertorio de juegos para trabajar específicamente la percepción espacial y temporal con sus alumnos de 8 a 10 años de edad.

Tratado de natación Wanceulen S.L.

COLECCIÓN MANUALES PARA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR Esta colección de libros dirigida a profesores de Educación Física y a todo tipo de profesionales de la Actividad Física y el Deporte, se ofrece como referente válido por su gran capacidad de síntesis, por presentar unos contenidos actualizados y novedosos, sin relegar los pilares clásicos de cada tema, en un encomiable buen hacer didáctico, que convierten a esta Colección sobre Educación Física en la Edad Escolar, en la más completa de la actualidad. Tanto el tratado Enciclopédico como el resto de títulos de la Colección son el fruto de muchos años de experiencia como Profesores en los distintos niveles educativos así como de la investigación y la elaboración de muchas publicaciones sobre la materia. Su garantía radica en los miles de profesionales de la Educación Física y el Deporte que durante muchos años han utilizado las publicaciones y trabajos de los autores para fundamentar y desarrollar su labor pedagógica. En definitiva, se trata de una magnífica Colección totalmente

actualizada y válida para todos los profesionales de la Educación Física y el Deporte. La Colección está compuesta por un total de 26 obras, de modo que el profesorado de Educación Física pueda elegir el Manual de Educación Física completo o bien solo aquellos temas sobre los que necesite una preparación especial: • 1 Tratado Enciclopédico completo con el desarrollo de todos los temas. • 25 Monográficos que desarrollan los temas de forma específica. 1. Enciclopedia de educación física en la edad escolar 2. La educación física desde la prehistoria al siglo XXI 3. La educación física en el sistema educativo desde el siglo XVI a la actualidad 4. Anatomía, fisiología y patologías en la actividad física en la edad escolar 5. El crecimiento y el desarrollo neuromotor, óseo y muscular en la edad escolar 6. Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar 7. Capacidades físicas básicas. Su desarrollo en la edad escolar 8. Coordinación y equilibrio en el niño. Su desarrollo en la edad escolar 9. Aprendizaje motor del niño en edad escolar 10. Habilidades, destrezas y tareas motrices en la edad escolar 11. Sensomotricidad y psicomotricidad en la infancia 12. Capacidades perceptivo motrices, esquema corporal y lateralidad en la infancia 13. Expresión corporal en la edad escolar 14. El juego motor en la infancia 15. Deporte educativo. Su enseñanza en la edad escolar 16. Juegos y deportes populares, autóctonos y tradicionales 17. Sistemática del ejercicio físico 18. Desarrollo de la condición física en el escolar 19. Principios del entrenamiento de base en la edad escolar 20. Recursos y materiales didácticos en la actividad física en edad escolar 21. La sesión de educación física en la edad escolar 22. Discapacidad y actividad física escolar 23. Integración del discapacitado en la práctica física escolar 24. Metodología de la actividad física 25. Evaluación en la educación física en primaria 26. Coeducación e igualdad en la actividad física escolar

400 Juegos y Ejercicios Con Parejas Paidotribo

El juego y, posteriormente, el deporte tienen una gran carga social y cultural, evolucionando a medida que lo hace la humanidad. Por ello, durante la historia se han aprovechado para transmitir valores sociales, culturales y educativos. Es, precisamente, en el ámbito educativo donde se enmarca filosóficamente este libro, como herramienta didáctica para el docente entrenador-monitor, pedagogo-profesor que utiliza estas actividades en un proceso educativo. El libro es una recopilación de ejercicios y juegos, es decir, de situaciones metodológicas que comprenden actividades de tipo lúdico en las que siempre existe una orientación hacia experiencias de carácter sociomotriz aplicables a cualquier realidad educativa. Asimismo, el libro ha sido creado para ayudar y ser una guía en la enseñanza de los deportes, adaptando el lenguaje y los contenidos a la praxis profesional. El carácter polideportivo asume la convicción de que la iniciación deportiva debe plantearse desde un punto de vista polivalente. La obra se articula sobre tres focos vertebrales: el marco teórico de la iniciación a los deportes que trata, que agrupa los conceptos de iniciación, las características y la clasificación de las acciones de juego, los aspectos psicológicos y las consideraciones para la planificación a largo plazo de la iniciación. En segundo lugar, los contenidos metodológicos orientados a desarrollar aquellos elementos importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y, por último, el millar de situaciones prácticas que aportan propuestas abiertas adecuables a diferentes contextos y ámbitos de aplicación. Las propuestas se organizan según el tipo de trabajo y su progresión lógica en la planificación.

[Libros españoles en venta](#) Paidotribo

Este libro pretende sistematizar, en la medida en que ello sea posible un amplio número de

ejercicios, juegos y actividades extraídos del ámbito de la gimnasia rítmica deportiva y trasladarlos al mundo de la educación física, potenciando en cada una de ellas aquellos aspectos que puedan tener un interés particular para un educador ansioso de investigar no solamente nuevas formas de movimiento, sino también en nuevas dimensiones motrices del individuo, que pueden ir más allá del cuerpo mecánico y del movimiento-rendimiento, buscando formas más creativas que impliquen también al cuerpo rítmico y al cuerpo simbólico expresivo. Para ello, el libro se ha estructurado en dos bloques. El primero, llamado bloque teórico, trata de definir en qué marco se desarrolla nuestra disciplina desde el punto de vista meramente educativo y de formación, haciendo breves incursiones en el mundo de la competición abrazando los siguientes apartados: aspectos pedagógicos, soporte corporal, soporte material, soporte sonoro. El segundo, el bloque práctico, se aborda, a modo de fichas, propuestas de ejercicios tanto de manos libres, es decir, sin manipulación de aparatos, como los que se realizan con aparatos propios de esta disciplina deportiva: cuerda, aro, pelota, mazas y cintas. Los contenidos desarrollados en el texto se concretan en forma de ejercicios y cada uno de ellos trata los siguientes aspectos: objetivo, nivel de dificultad, material, organización, descripción, observaciones y variantes. El libro incluye también una amplia discografía con música de la Edad Moderna, Contemporánea, actual, bandas sonoras, tanto españolas como extranjeras. *Juegos para educación física [Texto impreso]*. Editorial Paidotribo

COLECCIÓN MANUALES PARA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR Esta colección de libros dirigida a profesores de Educación Física y a todo tipo de profesionales de la Actividad Física y el Deporte, se ofrece como referente válido por su gran capacidad de síntesis, por presentar unos contenidos actualizados y novedosos, sin relegar los pilares clásicos de cada tema, en un encomiable buen hacer didáctico, que convierten a esta Colección sobre Educación Física en la Edad Escolar, en la más completa de la actualidad. Tanto el tratado Enciclopédico como el resto de títulos de la Colección son el fruto de muchos años de experiencia como Profesores en los distintos niveles educativos así como de la investigación y la elaboración de muchas publicaciones sobre la materia. Su garantía radica en los miles de profesionales de la Educación Física y el Deporte que durante muchos años han utilizado las publicaciones y trabajos de los autores para fundamentar y desarrollar su labor pedagógica. En definitiva, se trata de una magnífica Colección totalmente actualizada y válida para todos los profesionales de la Educación Física y el Deporte. La Colección está compuesta por un total de 26 obras, de modo que el profesorado de Educación Física pueda elegir el Manual de Educación Física completo o bien solo aquellos temas sobre los que necesite una preparación especial: • 1 Tratado Enciclopédico completo con el desarrollo de todos los temas. • 25 Monográficos que desarrollan los temas de forma específica. 1. Enciclopedia de educación física en la edad escolar 2. La educación física desde la prehistoria al siglo XXI 3. La educación física en el sistema educativo desde el siglo XVI a la actualidad 4. Anatomía, fisiología y patologías en la actividad física en la edad escolar 5. El crecimiento y el desarrollo neuromotor, óseo y muscular en la edad escolar 6. Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar 7. Capacidades físicas básicas. Su desarrollo en la edad escolar 8. Coordinación y equilibrio en el niño. Su desarrollo en la edad escolar 9. Aprendizaje motor del niño en edad escolar 10. Habilidades, destrezas y tareas motrices en la edad escolar 11. Sensomotricidad y psicomotricidad en la infancia 12. Capacidades perceptivo motrices, esquema corporal y lateralidad en la infancia 13. Expresión corporal en la edad

escolar 14. El juego motor en la infancia 15. Deporte educativo. Su enseñanza en la edad escolar 16. Juegos y deportes populares, autóctonos y tradicionales 17. Sistemática del ejercicio físico 18. Desarrollo de la condición física en el escolar 19. Principios del entrenamiento de base en la edad escolar 20. Recursos y materiales didácticos en la actividad física en edad escolar 21. La sesión de educación física en la edad escolar 22. Discapacidad y actividad física escolar 23. Integración del discapacitado en la práctica física escolar 24. Metodología de la actividad física 25. Evaluación en la educación física en primaria 26. Coeducación e igualdad en la actividad física escolar

Islas de relajación : 77 juegos llenos de fantasía para relajar a los niños y potenciar su creatividad Wanceulen S.L.

El énfasis de la actividad que esta obra recoge está puesta en la recreación. O sea, además de todas las virtudes que las actividades físicas puedan poseer de por sí, las que aquí se proponen deben, como condición primera, recrear a quién las practique. Las actividades recreativas aquí propuestas generan fruición por el placer del riesgo razonablemente asumido, por el componente aventurero que algunos incorporan, por el elemento innovador y de creatividad que suele estar presente, por la relación social que implican, etc. La presente obra ofrece una nueva clasificación de todas las actividades y recursos recreativos de una manera pedagógicamente innovadora, dando importancia a las situaciones que el educador y monitor del tiempo libre pueden ir creando. Los ejercicios recreativos, propuestos, se van sucediendo ordenadamente e introducen los nuevos materiales que han aparecido en esta explosión de nuevas técnicas corporales no competitivas y destinadas al entrenamiento educativo del tiempo libre de la población en todas las edades y condiciones sociales. El libro se ha dividido en cuatro grandes bloques de ejercicios y actividades que representan en definitiva las grandes metas y finalidades universales de la Educación Física: el desarrollo individual representado por las actividades recreativas con una mismo y en compañía (capítulo I); la adaptación a los objetos y al ambiente a través de las actividades recreativas con materiales y en los espacios (capítulos II y III), y la interacción social como medio de actividades recreativas en grupo (capítulo IV). En cada uno de los ejercicios se cita el material necesario, el número de participantes, la situación de desarrollo del juego, las consignas y las posibles variaciones.

100 ejercicios y juegos seleccionados de iniciación al voleibol Paidotribo

Este título forma parte de una colección de juegos y ejercicios para los técnicos y monitores de los distintos deportes, en la que, de cada uno de ellos se ofrecen 100 juegos y ejercicios para su entrenamiento y para su enseñanza. Esta colección cubre un hueco en la bibliografía sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo. Metodológicamente, estas actividades, ofrecen una práctica cercana a la situación real de competición en la que se establezcan los procesos de relación interna, propios del deporte, con el objetivo fundamental de que el jugador fomente y potencie el pensamiento y capacidad táctica, en base a una continua toma de decisiones. Todas las actividades están presentadas en una representación gráfica marcada por la claridad, de tal forma que su estructura inicial y su dinámica son observables a simple vista. A cada una de estas representaciones gráficas le acompaña una ficha explicativa, en la que se explicitan los objetivos principales y secundarios, los medios técnico-tácticos empleados, y las características organizativas: número de jugadores, tamaño del terreno, material utilizado y tiempo de actividad. Material práctico

para desarrollar las sesiones de entrenamiento y preparación de todas las edades y niveles. Para los técnicos noveles representa una simplificación a la hora de elaborar las sesiones diarias. Y para los técnicos experimentados, una base sobre la que construir su trabajo diario para la mejora tanto de las habilidades genéricas como específicas, con la aportación de la propia experiencia. Por ello, en esta obra, hemos incluido actividades muy seleccionadas del amplio repertorio existente, con el objetivo de ofrecer una propuesta real y de fácil puesta en práctica, evitando crear un manual repleto de variantes o de actividades de dudosa eficacia.

Recursos y materiales didácticos en la actividad física en la edad escolar Grupo Planeta (GBS)

La percepción del propio cuerpo, así como la percepción del entorno que nos rodea resulta esencial para poder alcanzar el éxito en nuestras respuestas motóricas. Estos dos aspectos forman parte de lo que denominamos capacidades perceptivo-motrices, es decir, la capacidad de coordinar la información proveniente de los sentidos con el propio movimiento. Responder a un estímulo supone mucho más que la propia ejecución de un movimiento, depende además de múltiples factores como son el momento de desarrollo de la propia imagen corporal del alumno y la percepción que este haga de su propio cuerpo, la percepción espacial, temporal, la percepción temporal, y la percepción espacio-temporal. En este título les ofrecemos un variado repertorio de juegos para trabajar específicamente la imagen y la percepción corporal con niños de 6 a 8 años de edad.

1000 ejercicios y juegos de tiempo libre Sb editorial

"GAMES FOR PHYSICAL EDUCATION - Development of basic skills - More than 100 physical education games for developing basic skills such as coordination, resistance, speed, strength, activity, calm. All games are presented with an indication of the adequate age for its application, attending also to diversity among children. The book is directed to Primary Education teachers and also to those working in extracurricular activities.

Juegos para tu mente Editorial HISPANO EUROPEA

Este libro presenta 145 juegos acuáticos para personas con autismo, espina bífida, parálisis braquial obstétrica, parálisis cerebral infantil y síndrome de Down. Utiliza como base el Método Acuático Comprensivo, el cual se basa en el uso de juegos o dinámicas que resulten interesantes, y a partir de ellos, conseguir el aprendizaje deseado. Su objetivo es poder servir de ayuda en la programación de actividades de estimulación para personas con diversidad funcional, tanto para los profesionales del ámbito, como para alguien sin los conocimientos técnicos específicos del medio acuático en referencia a las necesidades especiales. El fin de los juegos acuáticos propuestos es que todo lo realizado tenga una transferencia en el día, mejorando su calidad de vida y creando hábitos de vida saludables y perdurables en el tiempo. Los autores eligieron el medio acuático para llevar a cabo la intervención porque da la posibilidad de participar en la formación y desarrollo integral del ser humano desde una perspectiva global y educativa, a través de la expresión libre de las destrezas cognitivas, afectivas, motrices y cinestésico-táctiles acuáticas, así como por la capacidad de desenvolverse con cierta autonomía e independencia en un medio no habitual.

MIL JUEGOS Y DEPORTES POPULARES Y TRADICIONALES Editorial Paidotribo

Nadar mejor es cuestión de nadar con eficacia. Aunque una buena técnica sea la base para nadar bien, a menudo es complicado aislar problemas técnicos solo con nadar unos largos. Los defectos del estilo natatorio frenan la progresión de los nadadores e incluso causan lesiones si se prolongan

en el tiempo. Ésa es la razón por la que los ejercicios se han convertido en un aspecto fundamental del entrenamiento a todos los niveles deportivos. Mediante una ejecución específica y repetitiva, y con comentarios inmediatos del entrenador, los ejercicios enseñan a los nadadores a mejorar su eficacia y reducir el esfuerzo. En *Los 100 mejores ejercicios de natación*, Blythe Lucero ha compilado los ejercicios de natación más eficaces reunidos a lo largo de más de 20 años trabajando con nadadores. El libro se organiza en secciones por estilos: crol o estilo libre, espalda, braza y mariposa. Todos los ejercicios se explican paso a paso y se acompañan de dibujos muy útiles. En cada sección, los ejercicios se organizan en subsecciones que se centran en la posición del cuerpo, la patada, la brazada, la respiración, la acción de palanca y la coordinación. Operando de principio a fin, es posible mejorar la técnica de un estilo y luego pasar al siguiente. Las tablas de recapitulación ayudan a los nadadores a identificar problemas e introducir modificaciones. Las fotografías subacuáticas y de superficie aportan a los nadadores imágenes óptimas para que las emulen con la práctica. Los 100 mejores ejercicios de natación son una herramienta excelente para nadadores de cualquier nivel en su intento por nadar mejor.

Host Bibliographic Record for Boundwith Item Barcode 30112044669122 and Others Editorial Paidotribo

Tratado de natación. De la iniciación al perfeccionamiento es una guía para la enseñanza de la natación. Se introducen ejercicios para familiarizar al alumno con el medio y dominar así la flotación, la respiración, el deslizamiento, la propulsión y la inmersión. Luego para cada estilo natatorio se presenta una introducción histórica, se señalan las pruebas oficiales, se describen la técnica y los puntos fundamentales del estilo, se explica la secuencia de aprendizaje, se ofrecen consejos metodológicos junto con ejercicios para la progresión del estilo y se detallan los errores más frecuentes. Por último se dedica un capítulo a la enseñanza y aprendizaje de las salidas y de los virajes con ejercicios de progresión para cada uno de los gestos.

Libros españoles en venta, ISBN Ediciones Paraninfo, S.A.

La percepción del propio cuerpo así como la percepción del entorno que nos rodea resulta esencial para poder alcanzar el éxito en nuestras respuestas motoras. Estos dos aspectos forman parte de lo que denominamos capacidades perceptivo-motrices, es decir, la capacidad de coordinar la información proveniente de los sentidos con el propio movimiento. Responder a un estímulo supone mucho más que la propia ejecución de un movimiento, depende además de múltiples factores como son el momento de desarrollo de la propia imagen corporal del alumno y la percepción que este haga de su propio cuerpo, la percepción espacial, la percepción temporal, y la percepción espacio-temporal. En este título les ofrecemos un variado repertorio de juegos para trabajar específicamente la percepción espacial y temporal con sus alumnos de 10 a 12 años de edad."

400 ejercicios y juegos con conos Paidotribo

El caminar, correr, saltar, lanzar, trepar, nadar, etc., son capacidades naturales que el hombre lleva realizando desde que se puso en pie definitivamente y convirtió el bipedismo, primero, en un medio de subsistencia eficaz y, después, en una actitud específica y diferencial ante la vida. El atletismo, palabra de origen griego (Aethos=esfuerzo), es una actividad que procede de la reglamentación y competencia de algunas de las capacidades específicas del hombre, hasta convertirse en un deporte

base, en un fenómeno social como los Juegos Olímpicos. Este libro está orientado dentro de las líneas tradicionales del atletismo, enriquecido con las más modernas aportaciones y con una documentación puesta al día, así como con un enfoque teórico-práctico de cada especialidad atlética, desde el calentamiento hasta la competición física específica, los ejercicios de asimilación técnica y los juegos de aplicación. La obra, presentada en dos volúmenes, utiliza un sistema de fichas que representan el conjunto de situaciones didácticas que proponemos desde nuestras intenciones pedagógicas. En cada ficha se ha intentado reflejar varios conceptos que se consideran básicos para comprender las características y la lógica interna de cada situación. Así, se observa que en primer lugar aparece el objetivo cuyo conjunto constituye el eje fundamental del trabajo y representa el punto de referencia obligado de todas las situaciones que le pertenece. Siguiendo un orden de importancia, tenemos la situación en la cual se describen las características de la actividad propuesta, señalando de forma independiente, el material utilizado y la organización de los alumnos recomendada. Como anexo a la situación se propone al consigna, la cual tiene por objeto remarcar algunos aspectos específicos, ya sean técnicos, organizativos, variables, etc., de la situación propuesta y que van dirigidos al profesor para que, a su vez, los reinterprete y sepa utilizarlos con lenguaje preciso y claro en las sesiones prácticas con los alumnos, ya sea como cuñas informativas complementarias o como variables. La representación gráfica es fundamental para comprender la tarea propuesta y en ella se ha cuidado la fidelidad de la acción diseñada. Finalmente, se ha considerado un apartado de la ficha abierto al lector que se ha denominado Notas finales para posibilitar la aportación del usuario. Todas las situaciones planteadas van numeradas en orden creciente, desde la más sencilla hasta la más compleja.

1000 ejercicios y juegos de calentamiento Editorial Paidotribo

Un completo manual de entrenamiento para profesores y entrenadores, con 1000 ideas detalladas en gráficos y textos cortos de fácil comprensión

101 juegos y ejercicios de imagen y percepción corporal para niños de 6-8 años Wanceulen S.L.

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 AFDP0109, regulados por RD 1518/2011, de 31 de octubre, y RD 711/2011, de 20 de mayo.