Paraninfo

Acondicionamiento físico en el agua

Editorial: Paraninfo
Autor: PALOMA SUÁREZ DE TANGIL PRIETO
Clasificación: Ciclos Formativos > Actividades Físicas y Deportivas
Tamaño: 21 x 27 cm.
Páginas: 214
ISBN 13: 9788428364072
ISBN 10: 8428364079
Precio sin IVA: 31,25 Eur
Precio con IVA: 32,50 Eur
Fecha publicacion: 18/04/2024

Sinopsis

El especialista en fitness acuático
sobresale en las técnicas más efectivas
para el entrenamiento en un mercado
creciente que demanda expertos,
además de estar completamente preparado
para intervenir en cualquier situación
de rescate en el agua.

El libro desarrolla los contenidos del módulo profesional de **Acondicionamiento físico en el agua** del Ciclo Formativo de grado superior en Acondicionamiento físico de la familia profesional de Actividades Físicas y Deportivas, y en Termalismo y Bienestar, perteneciente a la familia profesional de Imagen Personal.
Acondicionamiento físico en el agua es una herramienta fundamental para los estudiantes del grado de formación profesional superior de Acondicionamiento físico, ya que introduce una forma innovadora de ejercitarse en un medio acuático que proporciona numerosos beneficios para la salud. Los contenidos de este libro abarcan desde técnicas de natación, hasta ejercicios de resistencia y fuerza en el agua, junto con la adaptación de dichos ejercicios a distintos niveles de condición física, lo que amplía las posibilidades de trabajo para los futuros profesionales.
La autora, **Paloma Suarez de Tangil Prieto,** licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, es docente en distintos módulos profesionales superiores, como TSEAS y TSAF, así como en módulos de grado medio como TEGU en la Comunidad de Madrid. Además, cuenta con una amplia experiencia en el ámbito acuático, pues ha trabajado durante más de 10 años en diversos centros y clubes deportivos. Esta trayectoria

le ha brindado un profundo conocimiento sobre la práctica de actividades físicas en el agua, así como sobre la importancia de la salud y el bienestar de los usuarios en este entorno.

Indice

1. Iniciación deportiva a la natación; **2.** Actividades de *fitness* acuático; **3.** Organización de *fitness* acuático; **4.** Programación de actividades de *fitness* acuático; **5.** Diseño de actividades de *fitness* acuático; **6.** Dirección de actividades de *fitness* acuático; **7.** Salvamento acuático; **8.** Socorrismo acuático.

Ediciones Paraninfo S.A. Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)
Tel. (+34) 914 463 350 Fax
info@paraninfo.es www.paraninfo.es