

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

UF0908 Técnicas Específicas de Nado en el Medio Acuático

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF0908 Técnicas Específicas de Nado en el Medio Acuático, regulada en el Real Decreto 1518/2011, de 31 de Octubre que permitirá al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para dominar las técnicas específicas de nado en el medio acuático, las técnicas específicas de volteo y viraje aplicadas a cada especialidad, así como realizar el desplazamiento en el medio acuático con niveles de velocidad y resistencia adecuados.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DOMINIO DE LOS ESTILOS DE NADO VENTRALES

1. El estilo crol, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica
2. El estilo braza, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica
3. El estilo mariposa, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DOMINIO DE LOS ESTILOS DE NADO

DORSALES

1. El estilo espalda, conocimiento, ejercicios de asimilación y ejecución práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VIRAJES EN LAS COMPETICIONES DE NATACIÓN

1. Virajes y ejes de giro, conocimiento, ejercicios de aplicación y ejecución práctica
2. Fases en la ejecución de los virajes, conocimiento, ejercicios de aplicación y ejecución práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS ESTILOS DE NADO

1. Para el desarrollo de la resistencia de nado requerida
2. Para el desarrollo de la velocidad de nado requerida



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es