

PROGRAMA FORMATIVO

HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO

Código: 5992

➤ **Modalidad:** Distancia

➤ **Duración:** 40 horas

➤ **Objetivos:**

Adquirir conocimientos, habilidades y destrezas básicas en el medio acuático, como son la flotación, las propulsiones, los giros, las entradas al agua y las apneas, teniendo siempre presente la respiración en toda actividad acuática a realizar, tanto si son con desplazamiento como sin desplazamiento. Ejecutar las habilidades y destrezas en el medio acuático combinadas para conseguir así el dominio del medio acuático.

➤ **Contenidos:**

Adaptación al medio acuático. Ejecución de habilidades y destrezas básicas

Introducción

La respiración y las apneas

La flotación

Las resistencias

La propulsión

La entrada al agua

Los giros en el agua

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

Introducción

Desplazamientos