



Manual de estudio

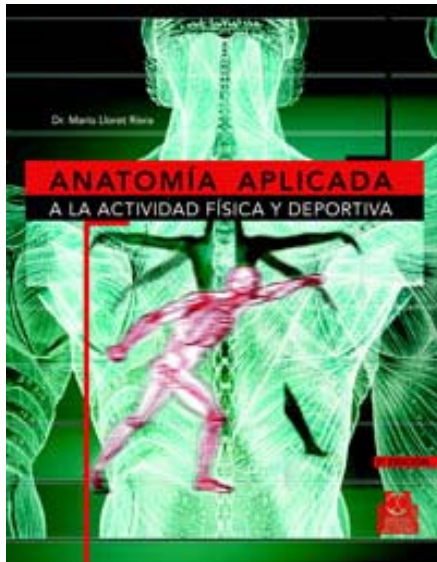
PARTE I: ANATOMÍA BÁSICA APLICADA A LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- 1. Generalidades.**
- 2. Tronco, cuello y cabeza.**
- 3. Extremidad superior.**
- 4. Extremidad inferior.**
- 5. Sistema cardiorrespiratorio.**

PARTE II: ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y LA NATACIÓN

- 6. Bases de las actividades acuáticas.**
 - La actividad acuática.
 - El agua como elemento.
 - La efectividad de los ejercicios acuáticos.
 - Mejoras fisiológicas de la actividad acuática.
 - Características de las actividades acuáticas.
 - El miedo al agua.
- 7. Preparación de los ejercicios acuáticos.**
 - Adecuación del ambiente.
 - Recomendaciones médicas.
 - Fases de un programa de ejercicios acuáticos.
 - Incremento progresivo de los ejercicios.
 - La importancia de la hidratación.
 - Materiales y vestuario.
 - Utilización de música
 - Consideraciones de seguridad
- 8. La edad y las actividades acuáticas.**
 - Niños y jóvenes.
 - Adultos.
 - Personas mayores.
- 9. Estilos y técnicas de natación.**
 - Mecánica de la respiración.
 - Estilo crol.
 - Estilo espalda.
 - Estilo braza.
 - Estilo mariposa.
 - Salidas y virajes.
- 10. Examen final**

Material incluido en el curso



Libro: Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva

El libro profundiza en el estudio de la anatomía humana considerando, además, la motricidad y el movimiento deportivo. Al principio de cada capítulo y de cada apartado se presentan unos esquemas que guían al análisis anatómico posterior. Comienza con generalidades que permiten familiarizarse con los primeros conceptos anatómicos e introducirse las globalidades óseas, articulares y musculares existentes en el estudio general de la anatomía. Se sigue con el análisis exhaustivo del tronco, miembro superior e inferior.



Guía de trabajo

Permitirá al alumno mantener un claro orden durante el proceso de estudio, aprenderá los conceptos teóricos más importantes y la correcta aplicación a la práctica, lo que le posibilitará alcanzar un alto nivel técnico y completar el examen final con total seguridad.



Manual de primeros auxilios y RCP

Los primeros auxilios y la Reanimación Cardio-Pulmonar es una habilidad necesaria que todos los profesionales de la actividad física y la salud deben conocer, por esta razón el instituto ISAF, complementa cada curso de técnico especialista con el manual completo de primeros auxilios y RCP.



CD 1 Guía de trabajo y examen final

Tutoría

El Instituto ISAF le asistirá durante el curso todas las consultas que realice y serán contestadas por el tutor de cada especialidad.