

# NOVIDADES

## DA BIBLIOTECA

---

MAIO 2024

---



 BIBLIOTECA  
CIENCIAS DO DEPORTE  
E A EDUCACIÓN FÍSICA







**MÉTODO HÍBRIDO / RAÚL  
OCAÑA MÉNDEZ  
220 OCA 1**

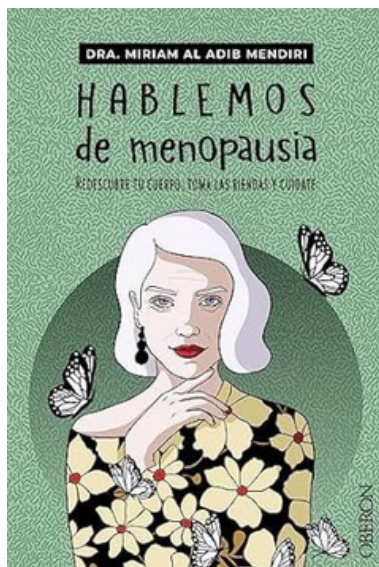
¡Rompe las barreras del entrenamiento con *Método Híbrido*, de Raúl Ocaña!

En este revolucionario libro, Raúl fusiona de manera efectiva y con base científica la fuerza y la resistencia. Si alguna vez creíste que ambas no podían ir de la mano, prepárate para cambiar de opinión. Este libro es para todos, **desde novatos hasta atletas avanzados**, y te enseña que **combinar fuerza y resistencia** no solo es posible, sino vital para tu salud, estética y rendimiento.

Descubre **estrategias** claras y accesibles para equilibrar fuerza y resistencia, ideales para una variedad de metas: mejorar la salud, optimizar la estética corporal o elevar el rendimiento en cualquier deporte. Raúl desafía **mitos y ofrece una guía** detallada para fortalecer tus músculos y resistencia cardiovascular.

Deja atrás la idea de tener que elegir entre fuerza y resistencia; *Método Híbrido* te muestra cómo potenciar ambas al mismo tiempo. Ganarás en fuerza sin perder resistencia y obtendrás un cuerpo más saludable.

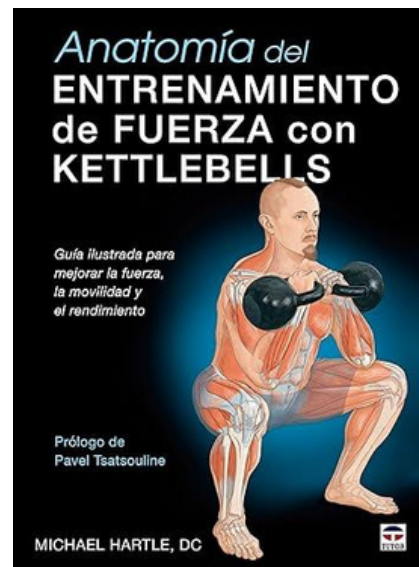
Si buscas llevar tu entrenamiento a un nivel superior, *Método Híbrido* es tu libro. ¡Consíguelo ahora y empieza a ganar fuerza y resistencia a la vez!



**AHABLEMOS DE MENOPAUSIA  
: REDESCUBRE TU CUERPO,  
TOMA LAS RIENDAS Y CUIDATE  
/ DRA. MIRIAM AL ADIB  
MENDIRI  
BIC SAU 33**

La menarquia nos tomó por sorpresa. ¿Vas a permitir que la menopausia te sorprenda de la misma forma? En *Hablemos de menopausia*, nuestra querida ginecóloga más rebelde vuelve con un libro esencial lleno de valiosa información. Una guía indispensable para entender y abrazar esta etapa trascendental en nuestras vidas.

Con su característico enfoque biopsicosocial y humanista, la Dra. Al Adib Mendiri desmitifica la menopausia y te empodera para tomar decisiones conscientes e informadas con respecto a tu salud y bienestar. A lo largo de estas páginas, aprenderás a escuchar y comprender tu cuerpo, a redescubrirte y cuidarte, y a enfrentar este ciclo vital con entusiasmo y serenidad. *Hablemos de menopausia* es una herramienta esencial que te acompañará en el camino hacia una vida plena y apasionante durante la menopausia y más allá.

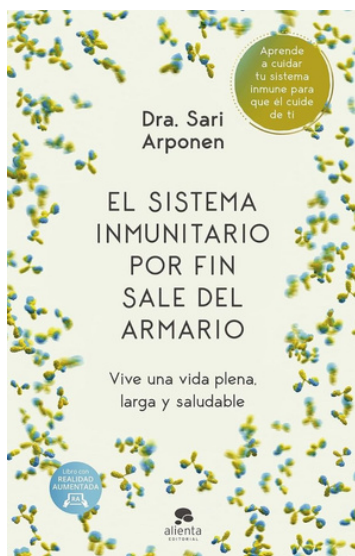


**ANATOMÍA DEL ENTRENAMIENTO  
DE FUERZA CON KETTLEBELLS:  
GUÍA ILUSTRADA PARA MEJORAR  
LA FUERZA, LA MOVILIDAD Y EL  
RENDIMIENTO / MICHAEL  
HARTLE; PRÓLOGO DE PAVEL  
TSATSOUNINE  
090 HAR 1**

Guía ilustrada para mejorar la fuerza, la movilidad y el rendimiento. A diferencia de una mancuerna o una barra, en la que el peso se distribuye uniformemente en ambos extremos, la kettlebell tiene un diseño asimétrico y un centro de gravedad desplazado. Compensar la carga desigual requiere que realices un esfuerzo mayor al ejecutar el ejercicio, aumentando así la fuerza, la movilidad y la estabilidad. En este libro examinarás en profundidad 50 ejercicios, con ilustraciones anatómicas en color que muestran los músculos primarios y secundarios y los tejidos conectivos que se utilizan en su ejecución. También encontrarás instrucciones paso a paso sobre cómo realizar el ejercicio, consejos de seguridad y variantes para modificarlo según tus necesidades y objetivos. La sección Enfoque de los ejercicios muestra cómo estos se aplican a deportes y actividades específicos. Además, el capítulo dedicado a ejercicios de movilidad te ayudará a restablecer los patrones neuromusculares necesarios para tu sesión de entrenamiento, para contribuir a moverte mejor y a prepararte para el entrenamiento posterior.







## EL SISTEMA INMUNITARIO POR FIN SALE DEL ARMARIO **BIC SAU 32**

Protégete, protégelo: lo que hagas por él, él lo hará por ti

A estas alturas, y en parte debido a la pandemia, probablemente habrás oído hablar del sistema inmunitario. Sabrás que te protege de infecciones y que se le suele llamar las "defensas", pero quizá no mucho más. Pues bien, ha llegado la hora de que alcances con todo lo que hace en tu cuerpo este maravilloso sistema y el impacto que tiene en tu salud.

Los fenómenos biológicos que se exponen son complejos, pero la doctora Sari Arponen te los cuenta de forma amena, simplificándolos para que tú y cualquier persona no versada en medicina los entienda. En estas páginas no sólo encontrarás todos los secretos del sistema inmune, sino mucha otra valiosísima información sobre el funcionamiento de tu cuerpo y su relación con el entorno.

Con su estilo desenfadado, un delicioso toque de ironía y sin pelos en la lengua, la autora aborda todos los conceptos médicos y antropológicos que rodean al sistema inmunitario exponiéndolos con claridad y mucho humor. ¡Además de aprender, lo pasarás en grande!

Si no la conocías, descubrirás que Sari Arponen es la profesora que hubieras deseado tener, porque no solo te da la información y te dice dónde ampliarla, sino que te hace pensar. A medida que leas, te preguntarás si tu estilo de vida suma o resta salud, y te plantearás introducir algunos cambios en tu día a día. No son cambios complicados, pero te harán ganar bienestar a medio y largo plazo. ¿No tienes curiosidad por saber cuáles son?



## EL MÉTODO HIPOPRESIVO DEL DR MARCEL CAUFRIEZ. TOMO I, GÉNESIS, PROGRAMA ESTÁTICO DE BASE DE LA GAH / MARCEL CAUFRIEZ, CON LA COLABORACIÓN DE SARA ESPARZA, SAMBRE CAUFRIEZ **220 BOY 1**

Este primer Tomo de una serie de obras prácticas del Dr. Marcel Caufriez sobre el Método Hipopresivo, permite al lector descubrir lo que realmente es este Método dentro del marco de su concepto, filosofía, fundamentos clínicos y científicos, así como la puesta en práctica desde la evaluación como la ejecución de los ejercicios del programa de base. Además incluye una serie de pautas sobre la salud a nivel del sueño, régimen alimenticio hipotóxico y nutriterapia asociada a la Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

Es ampliamente ilustrado, con fotos y dibujos con utilización de la cuatricromía. Este Libro, dirigido a Profesionales de la Salud y del Wellness y a todos aquellos que busquen más información sobre el Método Hipopresivo como una herramienta para mejorar y/o potenciar su condición de salud.

Contiene 15 ejercicios fundamentales del programa de Base explicados en cada una de sus etapas para su ejecución correcta, lo cual incluye 59 ejercicios preparatorios.



## CAUFRIEZ CONCEPT : MÉTODO HIPOPRESIVO, VOLUMEN II - TOMOS II Y III: GYMNASIA ABDOMINALE HIPOPRESIVE, "EL EMPODERAMIENTO FEMENINO", ESTATUTO SOCIO- BIOLOGIQUE Y EMOCIONAL DE LA MUJER, BIOHACKING Y AUTOCUIDADO \* ALGORITMO TAMDC / MARCEL CAUFRIEZ, JENNY OSORIO AMAYA **171 CAU 2**

Este libro es la continuación del Tomo I "GÉNESIS PROGRAMA ESTÁTICO DE BASE DE LA GAH", que ha tenido un éxito mundial, en el campo de la rehabilitación postural y visceral.

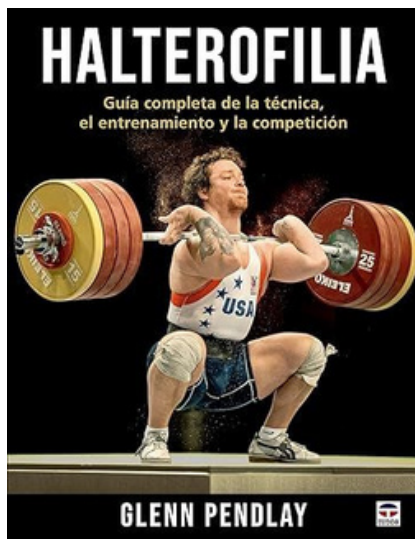
Este segundo trabajo sobre el Método Hipopresivo del Dr. Marcel Caufriez, insiste en su pertenencia a un Concepto sistémico más amplio "Caufriez Concept", cuya esencia fundamental es generar en la Mujer "Empoderamiento", es decir, un estado de Poder Interior a través de la Autoconciencia y la Valoración de la Autoestima, así como un poder de acción ambiental, contribuyendo a la Equidad de Género [1. Sophie Charlier -].

Según el Dr. Caufriez, esta toma de conciencia por parte de la Mujer de esta fuerza interior que posee y la exteriorización de ésta, sólo se puede hacer mediante una valoración de su Cociente Emocional, este dependiendo a primera vista del (re)descubrimiento de su cuerpo, luego el conocimiento y el dominio de sus emociones. La gimnasia hipopresiva cumple tanto con los criterios corporales del Cociente Emocional como con los criterios emocionales de la misma.

Hasta ahora existen pocas publicaciones sobre gimnasia hipopresiva; sin embargo, la creación de todos los ejercicios GAH así como sus efectos fisiológicos se apoyan en bases fundamentales publicadas en más de 300 artículos de revistas científicas de alto nivel.



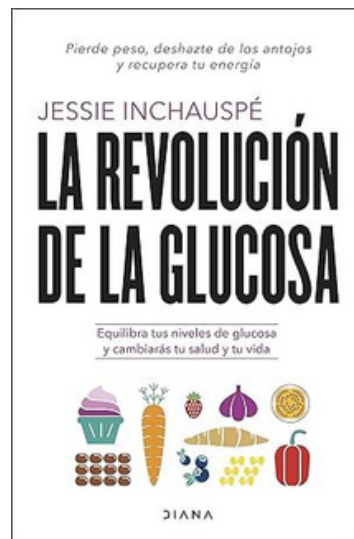




**HALTEROFILIA: GUÍA  
COMPLETA DE LA TÉCNICA, EL  
ENTRENAMIENTO Y LA  
COMPETICIÓN / GLENN  
PENDLAY CON JAMES  
MCDERMOTT Y MIKE PREVOST  
D090 PEN 1**

Durante muchos años, Glenn Pendlay soñó con escribir el libro que a él le hubiese ayudado en sus inicios en el deporte de la halterofilia. Esta guía completa es ese sueño hecho realidad y la culminación del trabajo de toda su vida. Este texto describe la metodología que Glenn utilizaba para entrenar tanto a levantadores juveniles como a máster, a miembros de equipos mundiales y a todos los atletas que preparó. Contiene explicaciones detalladas del método Arriba-Abajo en Tres Pasos de Glenn, con el que enseñar la técnica de la arrancada y del dos tiempos (cargada y jerk), además de programas para levantadores principiantes, intermedios y avanzados.

Incluye aspectos de programación especiales para practicantes de distintos deportes, planes de entrenamiento de varias semanas, descripciones de ejercicios y consejos para la competición y sobre nutrición. También hallarás maravillosas historias, experiencias y fotografías de los muchos años de Glenn como entrenador. Ya seas un levantador de cualquier nivel o solo un entusiasta del entrenamiento de fuerza, este libro te guiará en tu camino hacia el éxito, el dominio de la técnica y el aumento de fuerza.



**LA REVOLUCIÓN DE LA  
GLUCOSA : EQUILIBRA TUS  
NIVELES DE GLUCOSA Y  
CAMBIARÁS TU SALUD Y TU  
VIDA / JESSIE INCHAUSPÉ ;  
TRADUCCIÓN, AINA GIRBAU  
CANET ; ILUSTRACIONES DEL  
INTERIOR, EVIE DUNNE  
BIC SAU 31**

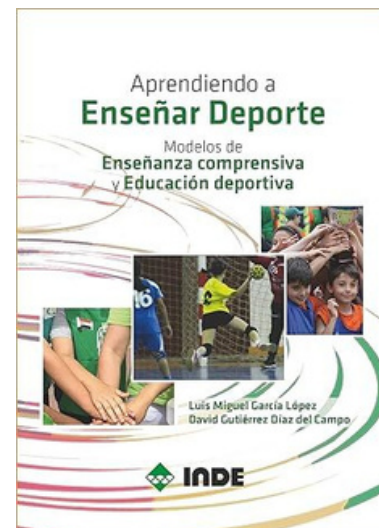
Mejora todos los aspectos de tu salud, desde el peso, el sueño, los antojos, el estado de ánimo, la energía, la piel... e incluso retrasa el envejecimiento con trucos fáciles de implementar y basados en la ciencia que te ayudan a controlar tus niveles de azúcar en sangre mientras sigues comiendo los alimentos que te encantan.

La glucosa, o azúcar en la sangre, es una molécula diminuta que tiene un gran impacto en nuestra salud. Entra en nuestro torrente sanguíneo a través de los alimentos ricos en almidón o dulces que comemos. El noventa por ciento de las personas sufren de demasiada glucosa en su sistema, y la mayoría no lo saben.

¿Los síntomas? Antojos, fatiga, infertilidad, problemas hormonales, acné, arrugas... Y con el tiempo, el desarrollo de enfermedades como la Diabetes tipo 2, Síndrome de Ovario Poliquístico, cáncer, demencia y enfermedades del corazón.

Basándose en ciencia de vanguardia y en su propia investigación pionera, la bioquímica Jessie Inchauspé ofrece diez trucos simples y sorprendentes para ayudarnos a equilibrar nuestros niveles de glucosa y revertir sus síntomas, sin ponernos a dieta y sin renunciar a los alimentos que amamos. Por ejemplo:

- Comer los alimentos en el orden correcto te hará perder peso sin esfuerzo.
- ¿Qué ingrediente secreto te permitirá comer postre y aun así entrar en el modo quemagrasa?
- ¿Qué pequeño cambio en tu desayuno desbloqueará energía y reducirá tus antojos?



**APRENDIENDO A ENSEÑAR  
DEPORTE : MODELOS DE  
ENSEÑANZA COMPRENSIVA  
Y EDUCACIÓN DEPORTIVA /  
LUIS MIGUEL GARCÍA LÓPEZ  
; DAVID GUTIÉRREZ DÍAZ  
DEL CAMPO  
042 GAR 2**

Aprendiendo a Enseñar deporte es un manual sobre metodología de iniciación deportiva en edad escolar. Apuesta por los modelos de Enseñanza Comprensiva y de Educación Deportiva, y muestra cómo estos modelos se combinan y complementan perfectamente.

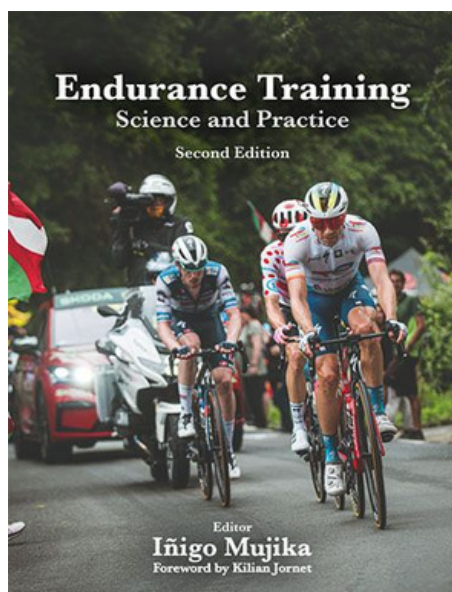
Aporta, además del marco teórico, dos Unidades Didácticas para cada modelo que ejemplifican la aplicación práctica.

También proporciona en un documento excel una hoja de registro de responsabilidades de equipo y roles que puede manipularse y descargarse desde la web.

Para los profesionales que quieran tener distintos patrones de diplomas pueden descargárselos en el botón inferior.



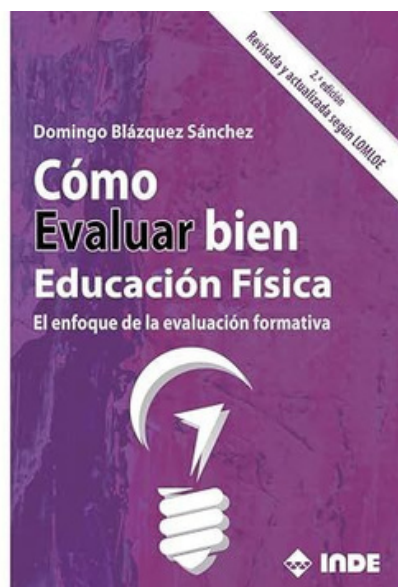




**ENDURANCE TRAINING :  
SCIENCE AND PRACTICE /  
EDITOR, IÑIGO MUJIKA  
160 SPA 1**

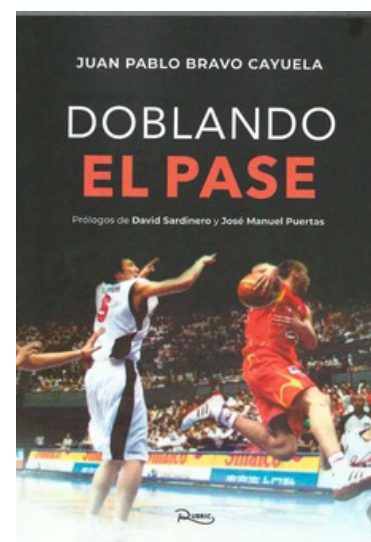
Esta segunda edición totalmente revisada y actualizada de Endurance Training - Science and Practice representa un avance sustancial en conocimientos y experiencia práctica, y refleja el crecimiento del campo desde la publicación de la edición original de 2012. La mejora de los conocimientos científicos se traduce en consejos que pueden tener un impacto significativo en la práctica del entrenamiento de resistencia. Este nuevo libro es una guía completa y accesible para científicos del ejercicio y del deporte, estudiantes, entrenadores y atletas que deseen conocer todos los principios importantes de la preparación y adaptación a la actividad de resistencia. Con un diseño y un formato mejorados, este libro proporciona una amplia base de conocimientos y sirve como recurso en profundidad para todos aquellos implicados en la investigación y la práctica de los deportes de resistencia, la industria del fitness o la promoción de la salud.

Esta segunda edición se beneficia de los conocimientos teóricos colectivos, las ideas prácticas y la experiencia de 68 colaboradores internacionales. Este grupo está formado por académicos y profesionales de las ciencias del deporte y el coaching que trabajan a diario con deportistas de resistencia. El libro abarca todos los aspectos científicos y prácticos del entrenamiento y el rendimiento de resistencia: los determinantes fisiológicos de la capacidad de resistencia; ...



**CÓMO EVALUAR BIEN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA : EL  
ENFOQUE DE LA EVALUACIÓN  
FORMATIVA / DOMINGO  
BLÁZQUEZ SÁNCHEZ  
041 BLA 14**

¡Todas las claves para una buena evaluación de Educación Física! El objetivo de este libro es presentar el modelo formativo de la evaluación, analizar diferentes propuestas, constatar dónde y cómo se deben producir los cambios y qué retos supone para el profesorado. Se propone una sistemática que siguiendo paso a paso afronta las dificultades que el profesorado afronta en su día a día. Capítulo final con comentarios y adaptaciones según la LOMLOE



**DOBLANDO EL PASE / JUAN  
PABLO BRAVO CAYUELA  
240 BRA 1**

Si te hipnotiza el sonido de un balón naranja botando sobre el parqué o besando unas redes, si te detienes a contemplar una pachanga en una cancha municipal o si tu mando se bloquea cuando llega a un canal en el que están dando baloncesto, este es tu libro.

Es un viaje por lugares (se inicia en Nueva York y concluye en los Balcanes) y personajes de lo más diverso en tamaños y calidades, unidos por la pasión en torno a una canasta.

Esta es mi zona y la de una inmensa minoría de locos por el basket. Coge el libro antes de que el árbitro te pite tres segundos y vete a casa a devorarlo.

Que te guste.

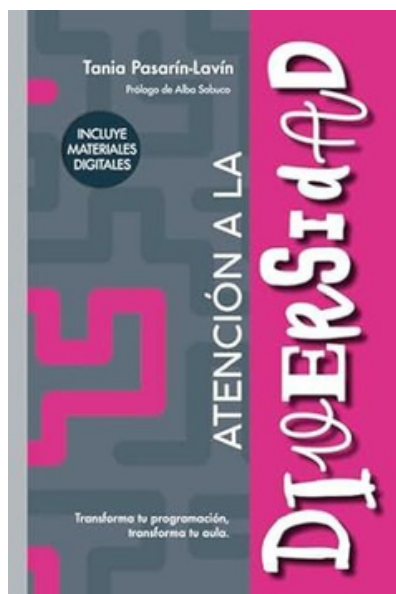






**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD :  
CLAVES PARA UNA  
INCLUSIÓN REAL EN EL AULA  
ORDINARIA / TANIA PASARÍN-  
LAVÍN ; PRÓLOGO DE  
MAESTRA DE PUEBLO  
046 PAS 1**

¿Eres docente tutor en activo y quieres saber más sobre Atención a la Diversidad? ¿Estás oposando y necesitas saber cómo conseguir una inclusión real del alumnado? ¿Quieres conocer la Atención a la Diversidad en España, las Necesidades Específicas de Apoyo Educativo y algunas de las enfermedades raras más comunes en la infancia? Pues te diré que este es tu libro, un paso más para entender que cualquier persona es más que una etiqueta. Si te adentras en él te darás cuenta que todo nuestro alumnado puede aprender si tenemos las herramientas necesarias para ayudarles a hacerlo.



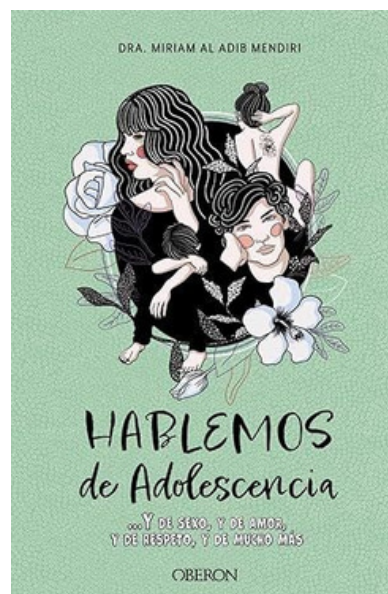
**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD :  
TRANSFORMA TU  
PROGRAMACIÓN,  
TRANSFORMA TU AULA /  
TANIA PASARÍN-LAVÍN  
046 PAS 2**

El aprendizaje basado en las fortalezas está emergiendo como la base de la educación inclusiva.

Cada página de este libro ofrece herramientas prácticas aplicables en el aula para abandonar ese pensamiento basado en el déficit, elementos esenciales para crear un entorno inclusivo, metodologías innovadoras, aspectos clave de la programación y mucho más.

Este libro no solo inspira, sino que también guía a docentes y opositores hacia una programación inclusiva que marque la diferencia.

Con él podrás cambiar tus situaciones de aprendizaje y descubrir cómo transformar teorías en prácticas para hacer de tu aula un espacio inclusivo donde todo el alumnado tenga oportunidades para aprender.



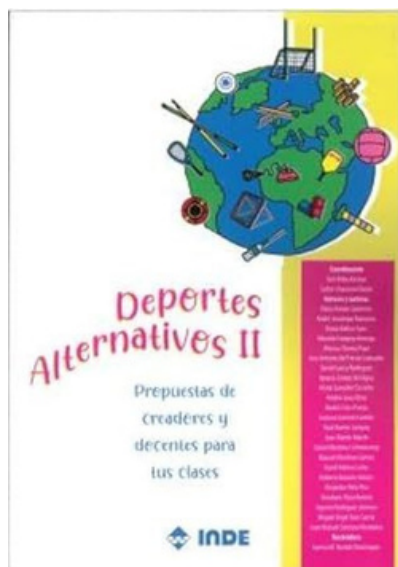
**HABLEMOS DE  
ADOLESCENCIA : ... Y DE  
SEXO, Y DE AMOR, Y DE  
RESPETO, Y DE MUCHO MÁS  
/ DRA. MIRIAM AL ADIB  
MENDIRI  
BIC SAU 34**

**¿Qué es exactamente la educación sexual? ¿Enseñar biología de la reproducción? ¿Explicar cómo son los anticonceptivos? ¿Insistir a los jóvenes que tengan cuidado con los riesgos? Por cierto, ¿las personas adultas no necesitan educación sexual? La finalidad de educación sexual no se limita a evitar embarazos no deseados y/o infecciones, también protege a las personas de situaciones de vulnerabilidad y abuso, dinamita los mitos y tabúes que generan malestar, frustración, culpa, vergüenza, disfunciones sexuales,...**

**Educación y salud son inseparables.** Conocer nuestra sexualidad nos permite disfrutar de una mejor salud, promueve la libertad y la autonomía, tomar las riendas y la responsabilidad de nuestros autocuidados, así como también saber reconocer cuándo necesitamos recurrir a atención profesional. La educación sexual es ante todo protección de los derechos humanos (los derechos sexuales y reproductivos). Y si hablamos de derechos, también hablamos de responsabilidades, para no dañar ni ser dañados.







**DEPORTES ALTERNATIVOS. II :  
PROPUESTAS DE CREADORES  
Y DOCENTES PARA TUS  
CLASES / COORDINACIÓN,  
TERE MIÑA ENCINAS Y  
CARLOS CHAMORRO DURÁN  
042 CHA 1 II**

Quince deportes alternativos creados para animar, despertar interés, innovar, listos para las clases de Educación Física.



**EL PENSAMIENTO CORPORAL /  
SUSANA KESSELMAN  
180 KES 1**

El pensamiento corporal recorre distintos temas que encuentran, en las sensaciones y emociones de nuestro cuerpo, el motor de una elaboración teórica. La posibilidad de pensar "desde" el cuerpo y no "para" él, permite que el cuerpo aparezca como un lugar privilegiado en el que pueden confluír, mediante múltiples lecturas, distintas prácticas como la eutonía, la bioenergética o la técnica de Feldenkrais. El cuerpo constituye así en escenario de la autoobservación, de la experimentación, de la re-flexión y del cambio de nuestra conducta. El itinerario de este viaje a través de las vivencias corporales recorre la crisis de la representación corporal, la postura y la impostura, así como el mundo de los sueños.

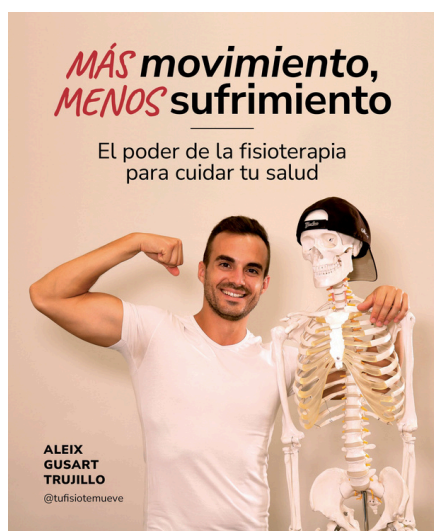


**EMANUAL DE MONTAÑISMO:  
PROGRESA CON SEGURIDAD  
SOBRE CRESTAS, RÁPELES,  
FERRATAS, CUERDAS FIJAS,  
GLACIARES Y TERRENOS  
ACCIDENTADOS / JOAQUÍN  
COLORADO  
D250 COL 3**

¡No des un mal paso! Si quieres convertirte en un montañero todoterreno y sobre todo hacerlo con seguridad, este libro te ayudará a progresar correctamente sobre crestas, rápeles, ferratas, cuerdas fijas, glaciares y terrenos accidentados. En tus manos tienes una «caja de herramientas» bien surtida y cuidadosamente seleccionada para ti, que te orientará sobre cuál emplear en función de tus necesidades. Un manual eminentemente práctico, repleto de técnicas montaÑeras e ingeniosos trucos –fruto de la dilatada experiencia de Joaquín Colorado– que te acompañarán en todo momento hacia lo que más puede interesarte sobre un determinado procedimiento de seguridad. Un manual que se aleja de extensas y farragosas descripciones, acercando al montañero y/o escalador a una serie de técnicas que, a priori, podían resultarle complejas y que Joaquín Colorado, como buen docente, ha sabido sintetizar haciéndolas asequibles a cualquier lector, novel o experto, interesado en profundizar en ellas.



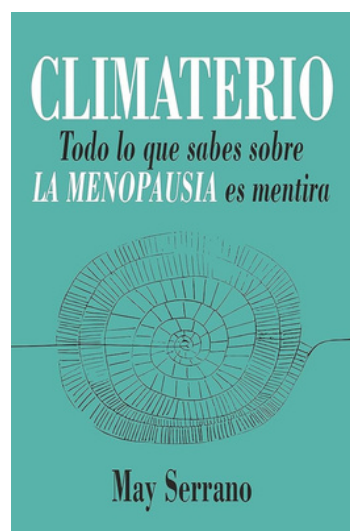




**MÁS MOVIMIENTO, MENOS SUFRIMIENTO : EL PODER DE LA FISIOTERAPIA PARA CUIDAR DE TU SALUD / ALEIX GUSART TRUJILLO**  
**153 GUS 1**

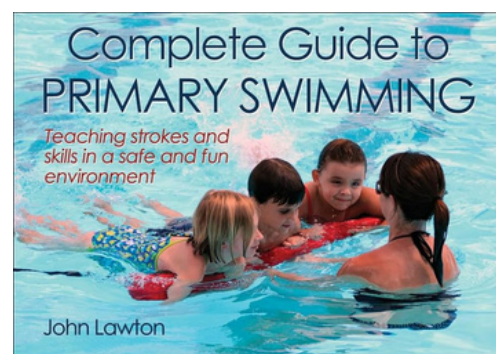
Esta completa guía de fisioterapia está diseñada para ayudarte a aliviar el dolor y curar lesiones en las regiones más comunes del cuerpo. Con 15 programas de ejercicios y fases de tratamiento detalladas, Aleix Gusart (@tufisiotemueve), el fisioterapeuta que ha conectado con más de 300.000 seguidores a través de sus dinámicos vídeos en Instagram, te enseñará a recuperar la movilidad y la fuerza en zonas como la lumbar, ciática, cadera, rodilla, cervicales...

Cada programa está ilustrado con fotografías, lo que te permitirá seguirlos de manera fácil y segura. Además, descubrirás técnicas como el automasaje de tejidos blandos, los estiramientos y los ejercicios de movilidad y fuerza que te ayudarán a mejorar tu salud y bienestar. Más movimiento, menos sufrimiento es el libro que necesitas para comenzar a disfrutar de una vida sin dolor.



**CLIMATERIO : TODO LO QUE SABES SOBRE LA MENOPAUSIA ES MENTIRA / MAY SERRANO**  
**BIC SAU 35**

¿Qué es el climaterio? ¿Es lo mismo que la menopausia? ¿Cuáles son sus principales síntomas? En este libro he recogido todo lo aprendido los últimos 4 años sobre la revolución hormonal que sucede en el cuerpo de las mujeres cuando avanzan hacia la menopausia. La última regla viene precedida por una rebelión que riñe tú de la adolescencia. Inicié la investigación cuando cumplí 45 años y mis ciclos menstruales cambiaron. He descubierto que todo lo que nos cuentan de la menopausia es MENTIRA. Me he dado cuenta de que lo que nos pasa a las mujeres de 40 yyyy, no se corresponde con la visión negativa y llena de incapacidades que nos cuenta la sociedad. El climaterio es empoderamiento biológico. Las hormonas nos guían en el camino de la autorrealización. El libro nos aleja de la imagen histriónica y desvalorizada de las mujeres maduras y da una visión realista de lo que en realidad nos está pasando. Somos más fuertes y nos convertimos en dueñas y señoras de nuestra vida. En la narración se alternan descubrimientos con anécdotas personales y un sin fin de preguntas abiertas que invitan a las lectoras a cuestionar sus ideas, reflexionar sobre sus vivencias... He escrito todo lo que me gustaría que me hubieran contado hace 7 años para no entrar a ciegas en este delicioso camino que es el climaterio.



**EMANUAL DE MONTAÑISMO: PROGRESA CON SEGURIDAD SOBRE CRESTAS, RÁPELES, FERRATAS, CUERDAS FIJAS, GLACIARES Y TERRENOS ACCIDENTADOS / JOAQUÍN COLORADO**  
**D012 LAW 1**

*La Guía completa de natación primaria* simplifica la enseñanza de la natación, ya sea un entrenador de natación experimentado, un maestro de escuela primaria o un asistente con experiencia limitada en la enseñanza de la actividad.

Si sigue el proceso descrito en el programa de 10 unidades, podrá enseñar natación de forma segura a los alumnos en las etapas clave 1 y 2 y ayudarlos a desarrollar habilidades acuáticas y aprender los cuatro estilos: espalda, crol, braza y mariposa.

Escrito por John Lawton, entrenador de ASA y profesor de natación avanzada de ASA, este libro presenta lo siguiente:

- Juegos y actividades divertidos y fáciles de seguir para cada unidad
- Enlaces para resaltar dónde las actividades cumplen con los requisitos del plan de estudios nacional.
- Listas de verificación de resultados para cada unidad para garantizar que los alumnos hayan adquirido las habilidades antes de continuar
- Listas de equipos y consejos didácticos que le ayudarán a planificar y ejecutar actividades.
- Ilustraciones simples que muestran técnicas correctas.

*La Guía completa de natación primaria* desmitifica el proceso de enseñanza de la natación y ofrece una serie de pasos claramente definidos que ayudarán a los niños a desarrollar habilidades en un ambiente seguro y divertido. ...

