

¡NO SE AHOGUE APRENDA A NADAR FACILMENTE!



Fecha de publicación: 17 diciembre, 2015

Editor: Javier Muñoz Tellez

Autor: Javier Muñoz Tellez

Longitud de impresión: 52

Idioma: Español

PDF

La natación es un deporte consistente en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que esta toque el suelo. Es regulado por la federación internacional de natación y nació de la necesidad que el ser humano ha tenido de adaptarse al medio acuático, el cual en el planeta tierra ocupa mucha más superficie que el terrestre, convirtiendo así a la natación en una habilidad muy útil para la supervivencia.

Por lo cual es de suma importancia aprender esta habilidad(tecnic) que a través de este libro le explicaremos, así de esta forma aprenderá todos los pasos necesarios para lograrlo.

la historia de la natación se remonta a la prehistoria; se han descubierto pinturas sobre

natación de la edad de piedra de hace 7.000 años y las primeras referencias escritas datan del 2000 a. c. lo cual sugiere que para el hombre el saber nadar a sido impresindible como forma de vida.

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica.

A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta. La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. sin mas preambulos comencemos en este viaje de experiencia y que resultara muy placentero para nuestro conocimiento.

<http://yep.pm/BpOjJ02i5/ojNMjv7E2.pdf.rar>