Actividad física y deporte



Autores

Oswaldo re Nacionalidad Rol Ceballos Gurrola, José Leandro Tristán Rodríguez, Blanca Rocío Rangel Colmenero, Rosa Elena Medina Rodríguez, Rosa María Cruz Castruita, Jeanette Magnolia López Walle

Sinopsis

Realizar actividad física y deporte de manera regular a cualquier edad es muy importante ya que genera beneficios para la salud, ayuda a prevenir enfermedades y mejora la calidad de vida: aumenta nuestra salud mental, nos brinda energía y reduce el estrés. Los autores muestran el rol que juega la educación física en la promoción de la actividad física, incluso, consideran que es el vehículo más sustentable para la promoción de estilos de vida saludables. El libro aborda amplia información sobre cinco grandes temáticas: Actividad Física y Salud, Educación Física, Entrenamiento Deportivo, Gestión Deportiva y Psicología del Deporte. En cada una de estas áreas se presentan análisis específicos desarrollados a través de conceptos, características, aplicación práctica y especificación profesional. Dirigido a profesionales y estudiosos de la Actividad Física, Educación Física, Deporte y Salud, así como al alumnado de cualquiera de las especialidades del área.

Impreso

Año de publicación: 2019

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 24 x 17 x 1.1 cm

Número absoluto de páginas: 230 Páginas

ISBN13: 9789587717730

$37.000 COP

OC

Sobre el autor

Oswaldo re Nacionalidad Rol Ceballos Gurrola

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

JT

José Leandro Tristán Rodríguez

BR

Blanca Rocío Rangel Colmenero

RM

Rosa Elena Medina Rodríguez

RC

Rosa María Cruz Castruita

E-Book

Año de publicación: 2019

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Tamaño: 14.38 Megabytes (MB)

Número absoluto de páginas: 232 Páginas

ISBN13: 9789587717747

$49.000 COP



Palabras clave

Educación física; Promoción de la salud; Deportes

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Jeanette Magnolia López Walle

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen