Deporte y recreación

Autores

Claudia Alicia Muñoz López, Olivia Márquez Gómez, Jazmine Angélica Alatorre Panduro, Miguel Ángel Baltazar Ceja, Rita Muñoz Villarreal



Sinopsis

Este libro fue pensando para que puedas acceder a información y actividades prácticas mediante consejos y retos que te ayudarán a fomentar una cultura de vida saludable. En la primera unidad, “Actividad física en mi contexto”, explorarás los conceptos básicos de recreación y tiempo libre, así como las actividades que puedes realizar en espacios abiertos o bajo techo. En la segunda unidad, “Diversidad de modalidades físico-deportivas”, pondrás en práctica deportes en equipo o de forma individual que te ayudarán a conocer las tendencias actuales de la actividad física. Finalmente, en “Construyo mi futuro activo”, identificarás tus deportes o actividades físicas favoritas y qué habilidades son necesarias para poder llevarlas a cabo. Estos contenidos te permitirán explorar tus fortalezas y desarrollar habilidades no solo para tu estancia en bachillerato, sino también para que puedas mantener una vida sana y equilibrada.

Impreso

Año de publicación: 2025

Presentación: Libro no cosido / encuadernación arráfica (Libro)

Tamaño: 26 x 19.5 cm

Número absoluto de páginas: 148 Páginas

ISBN13: 9786075816432

$230 MXN

CM

Sobre el autor

Claudia Alicia Muñoz López

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

OM

Olivia Márquez Gómez

Licenciada en Geografía. Pasante en la maestría en Ingeniería del Agua y Energía por la Universidad de Guadalajara. Profesor-investigador Asociado B en la misma casa de estudios. Coautora de los libros Acercamiento al desarrollo deportivo, Recreación y aprovechamiento del tiempo Libre y Actividad física y desarrollo personal de esta editorial.

JA

Jazmine Angélica Alatorre Panduro

MB

Miguel Ángel Baltazar Ceja

RM

Rita Muñoz Villarreal

E-Book

Año de publicación: 2025

Presentación: EPUB (Digital: descarga y online)

Tamaño: Megabytes (MB)

Número de páginas orientativo de un producto digital: Páginas

ISBN13: 9786075816425

$0 MXN



Palabras clave

Bachillerato; Actividad física; Recreación; Tiempo libre; Deporte; Vida sana; Vida equlibrada

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