EDITORIAL UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Desarrollo personal y actividad física

Autores

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



Sinopsis

En el curso de Desarrollo Personal y Actividad Física comprenderás la importancia de la salud física y mental como elementos fundamentales para tu desarrollo como estudiante. A través del libro identificarás conocimientos, herramientas y recursos basados en un enfoque constructivista y humanista, orientados a fortalecer tu formación integral como futuro ciudadano del mundo. Estos contenidos te permitirán desarrollar hábitos saludables en tu vida diaria, además de apoyarte a identificar, regular y expresar tus emociones, lo cual es esencial para tu bienestar físico, tu crecimiento intelectual y la mejora de tu calidad de vida.El contenido se organiza en tres unidades donde analizarás tu salud, diseñarás un plan para mejorar tu calidad de vida, revisarás tus avances y ajustarás tu plan según los resultados. El objetivo es que, al finalizar el curso, tu plan de trabajo sea una herramienta práctica, no solo durante el ciclo escolar, sino como parte de una rutina que integre ejercicio y hábitos saludables a tu vida.

Impreso

Año de publicación: 2025

Presentación: Libro no cosido / encuadernación arráfica (Libro)

Tamaño: 26 x 19.5 x 1 cm

Número absoluto de páginas: 186 Páginas

ISBN13: 9786075815756

$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: 11.3 Megabytes (MB)

Número de páginas orientativo de un producto digital: 169 Páginas

ISBN13: 9786075815657

$0 MXN



Palabras clave

Bachillerato; ética; Ciudadanos; Hábitos saludables; Bienestar físico; Calidad de vida; Ejercicio

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