



Carroggio Rubí, M^a del Carmen

Movimiento creativo con personas mayores

En España, ya hace tiempo que la actividad física se ha ido popularizando entre las personas de la tercera edad. Por lo tanto, estamos ante una nueva generación de personas mayores que ya tienen integrada la necesidad de ejercicio físico, que ya tienen experiencia en este campo, que tienen muy claros los valores físicos, psicológicos y sociales que la actividad física aporta y que sube su listón de exigencias.

Este libro es un buen ejemplo del reto que los profesionales de este campo deben afrontar. Para ello, en él encontrarán una serie de recursos didácticos para fomentar la creatividad tanto del profesor como del grupo al que se dirige. Las tareas que propone huyen de lo cotidiano y tradicional y se basan en diferentes técnicas corporales que van desde propuestas de juegos, bailes, aeróbic, gimnasia suave, hasta masajes, ejercicios de respiración, relajaciones, entrelazándose unas técnicas con otras y proponiendo montajes creativos de interés.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Tercera Edad
Pàgines	199
Mida	215x150x mm.
Pes	310
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195089
PVP	9,50 €
PVP sense IVA	9,13 €

