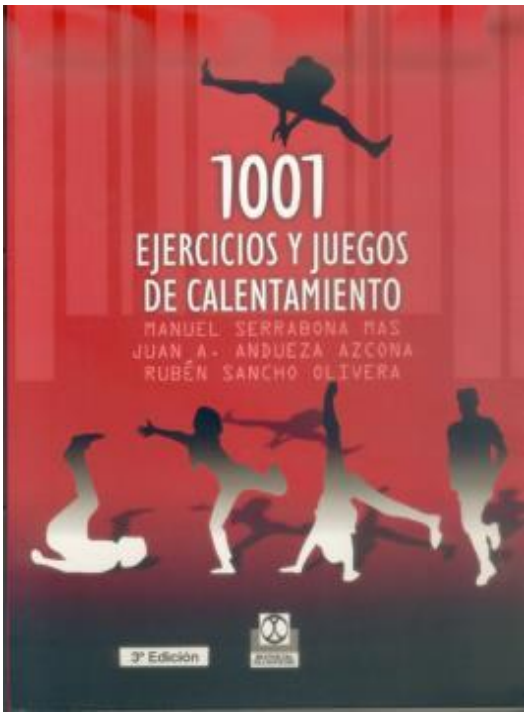
Varios; Serrabona Mas, Manuel

Mil 1 ejercicios y juegos de calentamiento

El calentamiento es un apartado que, dentro de la sesión de educación física, cualquier entrenador, monitor, educador, etc., debe contemplar. Los errores en el desarrollo del calentamiento provocan el riesgo de lesiones y/o no poder conseguir los objetivos marcados en dicha sesión por la carencia de una correcta predisposición física y psicológica.

El objetivo de este libro es dar a conocer los beneficios de un correcto proceso de calentamiento y ayudar a mejorar la estructura de la sesión de actividad física.

El libro, que se divide en cinco grandes apartados, contempla en el primero el concepto y los diversos métodos de calentamiento existentes, incluyendo una propuesta de estructuración en el proceso de calentamiento. El segundo apartado establece la relación del calentamiento con la estructura de las diferentes actividades fisicodeportivas, estableciendo una clasificación que describe la totalidad de las actividades fisicodeportivas. El tercer apartado se centr



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Entrenamiento Deportivo
Orrialdeak	329
Neurria	275x210x mm.
Pisua	900
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480194495
PVP	26,00 €
PVP,BEZik gabe	25,00 €

9788480194495