

CATÁLOGO DE LIBROS 2021

- Recursos para el maestro 🌘
 - El entrenador personal 🖜
 - Libros deportivos

Libros para el alumno 📦



ÍNDICE

RECURSOS PARA EL MAESTRO/PROFESOR

Actividades Prácticas para las clases de Educación Física 4	
Aquí jugamos todos	,
Deportes de Raqueta y Pala claves para su Enseñanza)
Sesiones Educación Física Educación Física Sesiones 3 Años Educación Física Sesiones 4 Años Educación Física Sesiones 5 Años Educación Física Sesiones 6 y 7 Años Educación Física Sesiones 8 y 9 Años Educación Física Sesiones 10 y 11 Años Educación Física Sesiones 12 y 13 Años Educación Física Sesiones 14 y 15 Años Educación Física Sesiones 16 y 17 Años	1
Fundamentos del Atletismo	0
Iniciación al Voleibol (Desde el juego modificado)	0
Juegos en el medio natural	1
Juegos en la Educación Física	2
Juegos populares	3
Preparación Física	4
Recursos metodológicos en Educación Física con alumnos con discapacidad física y psíquica	5
Sesiones de Atletismo Carreras	6
Sesiones de Atletismo Saltos1	7
Sesiones de Expresión Corporal	8
Sesiones de Voleibol. Desde el Juego Modificado	9
Acercamiento a las Ciencias de la Autodefensa	0

EL	ENTRENADOR PERSONAL	
	El entrenador de la mujer en el embarazo y el postparto	21
	El entrenador personal de golf	22
	El Entrenador Personal de Tu Bebé	23
	La preparación física para las oposiciones a bomberos	24
	Tenis – El Entrenador Personal	25
LIE	BROS DEPORTIVOS	
	Consejos e ideas de actividad física para mayores	26
	Diseñar sesiones de aeróbic	27
	Enciclopedia de ejercicios de Estiramientos	28
	Enciclopedia de ejercicios de Musculación	29
	Enciclopedia de Ejercicios de Pilates	30
	Iniciación Deportiva	31
	Kin-ball + Korfbal	32
	Mantente en Forma	33
	Manual de entrenamiento de la Espalda	34
	Manual de entrenamiento GAP. Glúteos, Abdómen, Piernas	35

LIBROS PARA EL ALUMNO

Actividades Prácticas.... para las clases de Educación Física



Descripción

Estrategias y actividades creativas y útiles para todos los profesionales dedicados a la enseñanza de la actividad física. El libro se centra en una vertiente práctica, teniendo como referencia la realidad de lo que sucede en las clases. Las actividades no están clasificadas por unidades por lo que cada profesional las puede incorporar a su propia unidad en función del enfoque personal, de la asignatura o contexto en el que se imparte.

Además el libro incorpora un nuevo concepto de libro: podrás encontrar en su interior 60 videos on line. En muchos de los casos, hemos sustituido algunas explicaciones e ilustraciones por un vídeo que podrás ver por internet y guardarlo en el dispositivo que te apetezca mediante un código QR.

¡Con 60 videos online!

Información adicional

Título Actividades prácticas, creativas y útiles

para las clases de Educación Física

Autor Jorge Parra Castaño ISBN 978-84-95353-29-0

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



Descripción

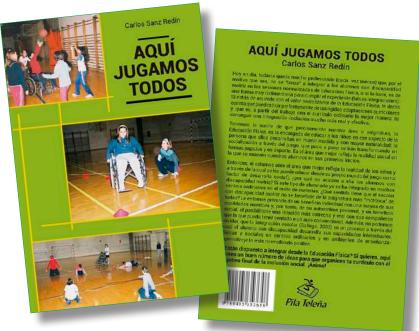
Hoy en día, todavía queda mucho profesorado que, por el motivo que sea, no se «lanza a integrar a los alumnos con discapacidad motriz en las sesiones normalizadas de Educación Física, o si lo hace, es de una forma muy rudimentaria para cumplir el expediente (falsas integraciones).

Si estás de acuerdo con el valor socializador de la Educación Física, te darás cuenta que puedes huir perfectamente de las rígidas adaptaciones curriculares y, que es, a partir del trabajo con el currículo ordinario la mejor manera de conseguir una integración-inclusión mucho más real y efectiva.

Entonces, si estamos ante el área que mejor refleja la realidad de los niños y a través de la cual se les puede educar desde su propio mundo (el juego como factor de desarrollo social), ¿por qué no acuden a ella los alumnos con discapacidad motriz? Si este tipo de alumnado ya se ha integrado en muchos centros ordinarios en el resto de materias, ¿Qué sentido tiene que el escolar con discapacidad motriz no se beneficie de la asignatura más «motórica» de todas? Le estamos privando de un beneficio individual con una mejora de sus cualidades motrices y, por tanto, de su autoestima personal, y un beneficio social, al posibilitarle una relación más estrecha y real con sus compañeros que la que pueda tener sentado e un aula convencional. Además, no podemos olvidar, que la integración escolar (Gallego, 2003) es un proceso a través del cual el alumno con discapacidad desarrolla sus capacidades intelectuales, físicas y sociales en centros ordinarios y en ambientes de enseñanza- aprendizaje lo más normalizado posible. ¿Estás dispuesto a integrar desde la Educación Física? Si quieres, aquí tienes un buen número de ideas para que organices tu currículo con el objetivo final de la inclusión social.

¡Ánimo!

Aquí jugamos todos



9,98€ - 20,00€

Información adicional

Título Aquí Jugamos Todos Autor Carlos Sanz Redín ISBN 84-95353-65-2

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel





Preparación Física



Educiación Física Sesiones

Deportes de Raqueta y Pala claves para su Enseñanza



Descripción

Este libro proporciona una visión de los deportes de raqueta y pala centrada en sus etapas de iniciación, aportando no sólo una adecuada fundamentación teórica, sino también de los principales métodos de enseñanza que se utilizan en este contexto. Su utilidad práctica se basa en ofrecer estrategias especí cas para iniciar en estos deportes a jóvenes practicantes de diversos contextos como colegios, institutos, escuelas o clubes deportivos. De este modo, se trata de una potente herramienta de ayuda a la labor de maestros y profesores de Educación Física así como monitores, entrenadores de deportes de raqueta y profesionales de la actividad física y el deporte.

Información adicional

Título Deportes de Raqueta y Pala claves para su

Enseñanza

Autor Bernardino Javier Sánchez – Alcaraz

Martínez

ISBN 978-84-95353-28-3

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



Educación Física Sesiones



Educación Física Sesiones

20,00€ - 38,00€

Descripción

Minuto a minuto, día a día, la Programación y todas las Sesiones del año. Una herramienta indispensable para el maestro/profesor que le permitirá planificar todas sus clases a lo largo del curso escolar.

Un libro para cada edad. Una hoja por Sesión, fácil de llevártela contigo al gimnasio o al patio. Una auténtica herramienta que hará tus clases mucho más diversas y llenas de contenido.

¡Con videos online!

Educación Física Sesiones 3 años

Otros contenidos:



05.pt/04SES3.pdf



Educación Física Sesiones 4 años

Otros contenidos:



05.pt/05SES4.pdf



Información adicional

Título Sesiones de Educación Física 3 años

Autor José Manuel Pérez Feito 978-84-95353-23-8 **ISBN**

Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel Formato

Información adicional

Título Sesiones de Educación Física 4 años

Autor José Manuel Pérez Feito 978-84-95353-24-5 **ISBN**

Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel Formato

Educación Física Sesiones 5 años

Otros contenidos:



05.pt/06SES5.pdf



Educación Física Sesiones 6 y 7 años

Otros contenidos:





Información adicional

Sesiones de Educación Física 5 años Título

José Manuel Pérez Feito Autor 978-84-95353-26-9 **ISBN**

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Información adicional

Sesiones de Educación Física para 6 y 7 años Título

José Manuel Pérez Feito Autor 978-84-95353-93-1 **ISBN**

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Educación Física Sesiones

Educación Física Sesiones 8 y 9 años

Otros contenidos:



05.pt/08SES89.pdf



Educación Física Sesiones 10 y 11 años

Otros contenidos:



05.pt/09SES1011.pdf



Información adicional

Título Sesiones de Educación Física para 8 y 9 años

Autor José Manuel Pérez Feito ISBN 978-84-95353-89-4

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Información adicional

Título Sesiones de Educación Física para 10 y 11 años

Autor Lucía González Piñón y Segismundo García

de Paredes Pérez 978-84-95353-00-9

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Educación Física Sesiones 12 y 13 años

Otros contenidos:



05.pt/10SES1213.pdf

ISBN



Educación Física Sesiones 14 y 15 años

Otros contenidos:

ISBN



05.pt/11SES1415.pdf



Información adicional

Título Sesiones de Educación Física para 12 y 13 años Autor Daniel Delgado López, José Manuel Pérez

Daniel Delgado López, José Manuel Pérez Feito, Ana Isabel Núñez Vivas, María de las Nieves Romero Casado, Manuel Núñez Vivas, Victor Ortega Linares, Laura Pérez Macías, Raúl Guerrero Morilla, Benedicto López Martín, María Antonia Piris Padero, David

Cifuentes Martín 978-84-95353-01-6

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Información adicional

Título Sesiones de Educación Física 14 y 15 años Autor Daniel Delgado López, José Manuel Pérez

Feito, Ana Isabel Núñez Vivas, María de las Nieves Romero Casado, Manuel Núñez Vivas, Victor Ortega Linares, Laura Pérez Macías, Raúl Guerrero Morilla, Benedicto López Martín, María Antonia Piris Padero,

David Cifuentes Martín

ISBN 978-84-95353-02-3

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Educación Física Sesiones

Educación Física Sesiones 12 y 13 años



Información adicional

Título Sesiones de Educación Física 16 y 17 años Autor Daniel Delgado López, José Manuel Pérez Feito, Ana Isabel Núñez Vivas, María de

> las Nieves Romero Casado, Manuel Núñez Vivas, Victor Ortega Linares, Laura Pérez Macías, Raúl Guerrero Morilla, Benedicto López Martín, María Antonia Piris Padero,

David Cifuentes Martín 978-84-95353-25-2

ISBN 978-84-95353-25-2 Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Otros contenidos:



05.pt/12SES1617.pdf

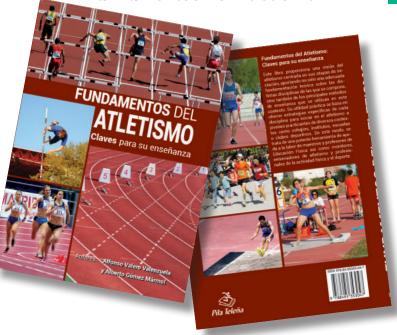


Sesiones de Atletismo Carreras

Sesiones de Atletismo Saltos

Sesiones de Voleibol

Fundamentos del Atletismo



9,98€ - 20,00€

Información adicional

Título Fundamentos del

atletismo, claves para

su enseñanza Autor

Alfonso Valero Valenzuela y Alberto

Gómez Marmol

978-84-95353-04-7 **ISBN** Apple, ebook, Kindle / Formato

Amazon, Papel

Otros contenidos:



05.pt/13FUNDA.pdf

Productos relacionados:



Sesiones de Atletismo Saltos



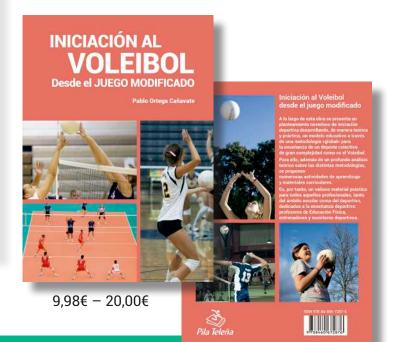
Sesiones de Atletismo Carreras

Descripción

A lo largo de esta obra se presenta un planteamiento novedoso de Iniciación deportiva desarrollando, de manera teórica y práctica, un modelo educativo a través deuna metodología "global" para la enseñanza de un deporte colectivo de gran complejidad como es el Voleibol. Para ello, además de un profundo análisis teórico sobre las distintas metodologías, se proponen numerosas actividades de aprendizaje y materiales curriculares.

Es, por tanto,un valioso material práctico para todos aquellos profesionales, tanto del ámbito escolar como del deportivo, dedicados a la enseñanza deportiva: profesores de Educación Física, entrenadores y monitores deportivos.

Iniciación al Voleibol (Desde el Juego Modificado)



Otros contenidos:



Información adicional

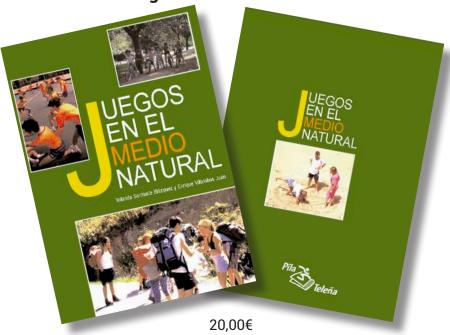
Iniciación al Voleibol (Desde el juego modificado) Título

Pablo Ortega Cañavete Autor **ISBN** 978-84-606-7287-6

Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel Formato

05.pt/14INIVOL.pdf

Juegos en el medio natural



Descripción

Propuestas para ser implementadas en el aula-gimnasio, en un parque de las cercanías o en el medio natural distante. Actividades que ayudan a nuestros alumnos a no sólo valorar y aceptar el Medio Natural, si no que también invitan a trabajar valores como la amistad, la autoestima, la confianza, la cooperación, la creatividad, el respeto, y la responsabilidad.

La actividades están estructuradas en función del tiempo y del espacio disponible, las diferentes edades y los valores a desarrollar.

Una herramienta para sacarle partido al bloque del Medio Natural.

Información adicional

Título Juegos en el Medio Natural

Autor Yolanda Santiuste Blázquez y Enrique Villalobos Juan

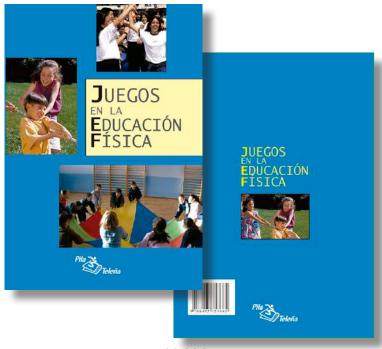
ISBN 84-95353-77-6

Formato Papel





Juegos en la Educación Física



20,00€

Descripción

Más de 200 orginales juegos para que puedas aplicarlos a tus clases de Educación Física, para diferentes edades, entornos, materiales y clasificados por percepciones, condiciones y habilidades.

Otros contenidos:



Productos relacionados:



Juegos en el Medio Natural



Educación Física Sesiones

Información adicional

Título Juegos en el Medio Natural Autor Jorge Soto Toro, José Ignac

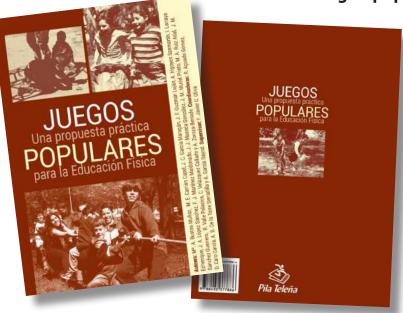
Jorge Soto Toro, José Ignacio Sumelzo Liso, José Luis Campaña Torres, Manuel Benjamín Suarez, Carlos Velázquez Callado, Laura Sanjuán García, Miguel Ángel Cebrián, Miguel Hernández Montejo, Pilar Cachadiña Casco, Mªde los Angeles Iañez López, Tomás Martínez Piedra, Alfonso Piqueras Roldán, Dyana Caro García, José Antonio Soriano Llorca, Mª Teresa Iañez López, Juan Ortí Ferreres, Emma Aceituno Muñoz, Juan Pablo Morillo Baro, David Rivas Ladrón, Javier Fernández-Río, David González González, Alejandro Muñoz Moreno, Conchi Alonso González, Alfonso Ortega Carmona, Gabriel Enrique Gómez Carrillo, Mª Esther Vargas

Ibáñez.

ISBN 84-95353-66-0

Formato Papel

Juegos populares



9,98€ - 20,00€

Otros contenidos:

Información adicional

Título Juegos Populares

Autor Ma. A. Bustos Muñoz, M. E. Carrión Capel,

J. C. García Marugán, J. F. Guzmán Luján, A. Irigoyen Sanmartín, I. Larraya Echenique, J. A. López Sánchez, F. J. Martínez Maldonado, J. J. Maseda González, J. M. Muriel Prieto, M. A. Ruiz Arial, J. M. Sánchez Guerrero, R. Valle

Palacios, C. Velázquez Callado y A. Zoroza

Berrade.

ISBN 84-923778-7-9

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Descripción

149 juegos populares factibles de ser implementados dentro del contexto educativo y curricular de la Educación Física.

- 149 juegos, mas 100 variantes de estos.
- 149 juegos donde todos los alumnos participan activamente. No vale que uno ejecute y 29 miren.
- 149 juegos que no requieren instalaciones especiales o material costoso.
- 149 juegos populares de toda la vida, de los que jugabamos de pequeños y que las nuevas ofertas de ocio (tv, vídeos, vídeo consolas, etc) han desplazado de nuestra vida cotidiana.
- 149 juegos de nuestro acerbo cultural e histórico.
- 149 juegos populares que han perdurado a lo largo de los siglos por su valor pedagógico.

Autores: Castejón Oliva, Francisco Javier; Aguado Gómez, Rafael ; Caro García, Diana

Coordinadoras: R. Aguado Gómez, D. Caro García, A. B. De la Torre Serradilla y A. García Bayod

Editoriales: Pila Teleña, S.L.



Aquí jugamos todos



Actividades Prácticas, Creativas y Útiles para las claess de Educación Física



Educación Física Sesiones





9,98€ - 20,00€

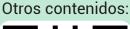




05.pt/19PREP2.pdf









05.pt/20PREP3.pdf

Información adicional

05.pt/18PREP1.pdf

Preparación Física Primer nivel Título Augusto Pila Teleña y Julio Autor

Alfonso Novoa López 978-84-95353-06-1 Apple, ebook, Kindle / Formato

Amazon, Papel

Título Autor

ISBN Formato Preparación Física Segundo nivel Augusto Pila Teleña y Julio Alfonso Novoa López 978-84-95353-07-8

Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Título Autor

Formato

ISBN

Preparación Física Tercer nivel Augusto Pila Teleña y Julio Alfonso Novoa López

978-84-95353-08-5 Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

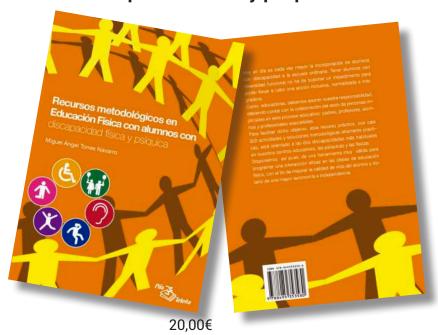
Descripción

ISBN

¿Por qué el Autor ha dividido su obra en tres tomos? La respuesta es muy sencilla pero tremendamente eficaz: su obra es, ante todo, metodológica. Busca soluciones prácticas y las condiciona a todas las categorías deportivas y a todos los entrenadores/preparadores físicos. Así el primer tomo va dirigido a los entrenadores jóvenes, y a veces inexpertos, de la categoría alevín (10 a 11-12 años), el segundo es para aquellos que desarrollan sus enseñanzas con infantiles y hasta cadetes (13 a 15-16 años), quedando el tercero para los técnicos de la categoría juvenil y las superiores. La obra presenta conclusiones científicas, inéditas e ideas originales del Autor como:

- · Centrar toda la obra en un objetivo supremo: «la construcción del deportista. Sí, porque el Autor cree que el deportista se construye por el entrenador/ preparador físico, como la casa por el arquitecto o el puente por el ingenierio.
- Establecer «la construcción del deportista» entre los 10-11 y los 18-19 años, y dividir todo el proceso en tres fases:
 - Iniciación deportiva.
 - Orientación deportiva.
 - Especialización deportiva.
- Desarrollar y perfeccionar al máximo las cualidades perceptivo-motrices pero «retando los sistemas energéticos.
- Recomendar, contra viento y marea, la iniciación al entrenamiento de fuerza, con pesas en el estadio puberal pero con una metodología para veinte sesiones.
- Proponer cinco medidas cineantropométricas y un test de aptitud físico deportiva con cinco pruebas para seleccionar los más aptos -la élite- para la práctica deportiva, que a la vez sirven para definir la especialidad y la posición o prueba deportiva, una vez pasada la pubertad.

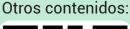
Recursos metodológicos en Educación Física con alumnos con discapacidad física y psíquica



Descripción

Hoy en día es cada vez mayor la incorporación de alumnos con discapacidad a la escuela ordinaria. Tener alumnos con diversidad funcional no ha de suponer un impedimento para poder llevar a cabo una acción inclusiva, normalizada e integradora. Como educadores, debemos asumir nuestra responsabilidad, debiendo contar con la colaboración del resto de personas implicadas en este proceso educativo: padres, profesores, alumnos y profesionales esecialistas.

Para facilitar dicho objetivo, este recurso práctico, con casi 300 actividades y soluciones metodológicas altamente practicas, está orientado a las dos discapacidades más habituales en nuestros centros educativos, las psíquicas y las físicas. Disponemos así pues, de una herramienta muy válida para programar una interacción eficaz en las clases de educación física, con el fin de mejorar la calidad de vida del alumno y dotarlo de una mayor autonomía e independencia.





05.pt/21RECUR.pdf

Información adicional

Título Recursos metodológicos en Educación

Física con alumnos con discapacidad física

y psíquica

Autor Miguel Ángel Torres Navarro Miguel Ángel

ISBN 978-84-95353-58-0

Formato Papel



Aquí jugamos todos



Actividades Prácticas, Creativas y Útiles para las claess de Educación Física

Sesiones de Atletismo Carreras



9,98€ - 20,00€

Descripción

Este libro proporciona una visión del atletismo centrada en su etapa de iniciación, aportando no sólo una adecuada fundamentación teórica, sino una nueva metodología de enseñanza adaptada a los intereses y necesidades de los aprendices.

Su utilidad práctica se basa en ofrecer 15 ejemplos de sesiones de iniciación para cada una de las disciplinas atléticas dentro del bloque de carreras, 75 en total, compuestas principalmente por juegos adaptados con diferentes niveles de dificultad, que se ajustan a las características de los niños en sus diferentes contextos: colegios, institutos, escuelas y clubes deportivos.

Información adicional

Título Sesiones de Atletismo Carreras

Autor Alfonso Valero Valenzuela y Alberto Gómez

Mármol

ISBN 978-84-95353-12-2

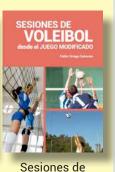
Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



Sesiones de Atletismo Saltos

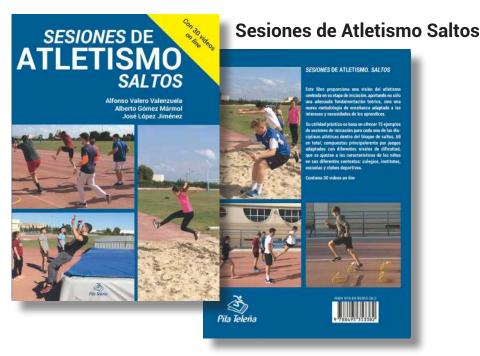


Fundamentos del Atletismo



Sesiones de Voleibol





9,98€ - 20,00€

Descripción

Este libro proporciona una visión del atletismo centrada en su etapa de iniciación, aportando no sólo una adecuada fundamentación teórica, sino una nueva metodología de enseñanza adaptada a los intereses y necesidades de los aprendices.

Su utilidad práctica se basa en ofrecer 15 ejemplos de sesiones de iniciación para cada una de las disciplinas atléticas dentro del bloque de saltos, 60 en total, compuestas principalmente por juegos adaptados con diferentes niveles de dificultad, que se ajustan a las características de los niños en sus diferentes contextos: colegios, institutos, escuelas y clubes deportivos.

Contiene 30 videos on line

Información adicional

Título Sesiones de Atletismo, Saltos

Autor Alfonso Valero Valenzuela, Alberto Gómez Mármol y José López Jiménez

ISBN 978-84-95353-38-2

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel





Sesiones de Expresión Corporal

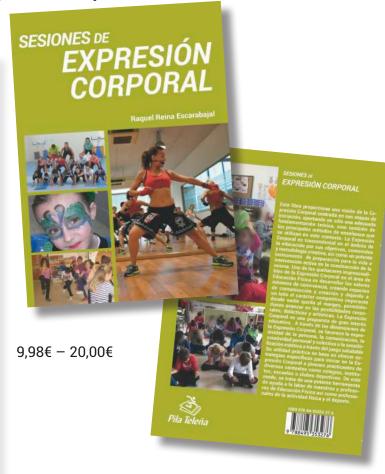
Descripción

Este libro proporciona una visión de la Expresión Corporal centrada en sus etapas de iniciación, aportando no sólo una adecuada fundamentación teórica, sino también de los principales métodos de enseñanza que se utilizan en este contexto. La Expresión Corporal es trascendental en el ámbito de la educación por sus objetivos, contenidos y metodología creativa, así como un potente instrumento de preparación para la vida e intervención activa en la construcción de la misma. Uno de los quehaceres imprescindi-bles de la Expresión Corporal en el área de Educación Física es desarrollar los valores mínimos de convivencia, creando espacios de comunicación y creación y dejando a un lado el carácter competitivo imperante donde nadie queda al margen, permitiéndonos avanzar en las posibilidades corporales, didácticas y artísticas. La Expresión Corporal es una propuesta de gran interés educativo. A través de las dimensiones de la Expresión Corporal, se favorece la expresividad de la persona, la comunicación, la creatividad personal y colectiva o la sensibilización estética a través del juego saludable Su utilidad práctica se basa en ofrecer estrategias especí cas para iniciar en la Expresión Corporal a jóvenes practicantes de diversos contextos como colegios, institutos, escuelas o clubes deportivos. De este modo, se trata de una potente herramienta de ayuda a la labor de maestros y profeso- res de Educación Física así como profesionales de la actividad física y el deporte.

Información adicional

Título Sesiones de Expresión Corporal Autor Raquel Reina Escarabajal ISBN 978-84-95353-27-6

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



Otros contenidos:

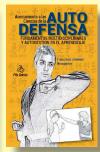


05.pt/24EXPR.pdf

Productos relacionados:



Actividades Prácticas, Creativas y Útiles para las claess de Educación Física

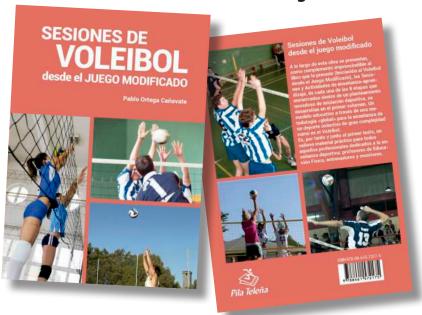


Acercamiento a las Ciencias de la Autodefensa



Educación Física Sesiones

Sesiones de Voleibol. Desde el Juego Modificado



9,98€ - 20,00€



Información adicional

Título Sesiones de Voleibol (Desde el juego

modificado)

Autor Pablo Ortega Cañavete ISBN 978-84-6157217-5

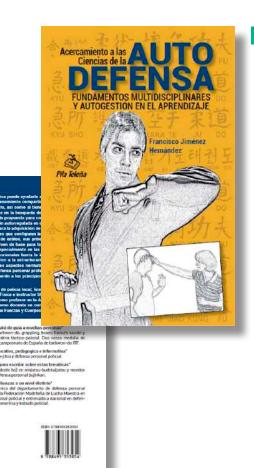
Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Descripción

A lo largo de esta obra se presentan, como complemento imprescindible al libro que le precede (Iniciación al Voleibol desde el Juego Modificado), las Sesiones y Actividades de enseñanza-aprendizaje, de cada una de las 8 etapas que enmarcadas dentro de un planteamiento novedoso de iniciación deportiva, se desarrollan en el primer volumen. Un modelo educativo a través de una metodología «global» para la enseñanza de un deporte colectivo de gran complejidad como es el Voleibol. Es, por tanto y junto al primer texto, un valioso material práctico para todos aquellos profesionales dedicados a la enseñanza deportiva: profesores de Educación Física, entrenadores y monitores.



Acercamiento a las Ciencias de la Autodefensa



9,98€ - 20,00€

Información adicional

Título Acercamiento a las ciencias de la Autodefensa

Autor Francisco Jiménez Hernández

ISBN 978-84-95353-05-4

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Descripción

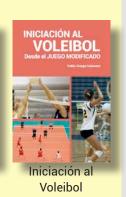
Seguir los conseios expuestos en esta obra puede ayudarte a mejorar en tu aprendizaje diario, tanto si se trata de un entrenamiento compartido con más personas, como si pretendes evolucionar en solitario, así como si tienes alumnado a tu cargo y deseas orientarles pedagógicamente en la búsqueda de su propia manera de hacer las cosas. Aquí se ofrece una sólida propuesta para confeccionar programas pedagógicos personalizados de progresión autorregulada en defensa personal. Más aún, estas páginas pretenden capacitar para la adquisición de una conciencia global acerca de las realidades multidisciplinares que configuran la idea de autodefensa. Este ensayo aporta una amplia relación de estilos, sus principales características y orígenes, explica los conceptos que sirven de base para todo lo relacionado con la actividad física y el ejercicio, incide especialmente en las teorías actuales de la Psicología (desde diversos procesos emocionales hasta la introducción a la neurociencia mediante un acercamiento básico a la estructuración y comportamiento del sistema nervioso) y desarrolla algunos aspectos normativos, como la legítima defensa o las particularidades de una defensa personal profesional, diseñada para garantizar la seguridad ciudadana de acuerdo a los principios y valores de una sociedad moderna. Francisco Jiménez Hernández es agente de policía local, licenciado Psicopedagogía, diplomado maestro en Educación Física e instructor titulado en diversas especialidades marciales. Ha colaborado como profesor en la Academia de Policía de la Comunidad de Madrid y participado como docente en cursos y conferencias de carácter técnico-profesional dirigidos a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.



Preparación Física



Educación Física Sesiones





El entrenador de la mujer en el embarazo y el postparto



Descripción

Si estás interesada en mantenerte en forma durante el embarazo y tener una pronta recuperación después del parto, este es el libro que necesitas para saber cómo hacerlo.

Se trata de un manual ameno, fácil de comprender y sobre todo práctico. Nada de sesiones, tablas y gimnasios. Consejos que seguimos por su sencillez y porque sabemos que es especialmente importante cuidarse en este momento de la vida, cuando el cuerpo cambia tanto y tan rápido.

Además, si por tu profesión tratas con mujeres embarazadas, este es el libro de cuidado físico más apropiado para tus intereses profesionales.

Los autores, el Grupo de investigación Actividad Física, Educación y Salud de la Universidad Autónoma de Madrid, son una garantía de calidad para este libro.

Información adicional

Título El entrenador personal de la mujer en el embarazo y postparto

Autor Dr. Vicente Martínez de Haro (coord. y autor), Ma José Álvarez Barrio, Dr. Juan del Campo Vecino, Lourdes

Cid Yagüe, José Muñoa Blas, Ángeles Quintana Yáñez, Dr. Carlos María Tejero González

ISBN 84-95353-54-7

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel





El Entrenador Personal de tu Bebé

El entrenador personal de golf GOLF LENTRENADOR PERSONAL DE GOLF Open Adeas papar of get recenta avia preparación física expecífica por dos convenidores finalmentes. De proportes recencida envia financia de circumiento de convenidor de convenidor que de convenidor de convenidor que de convenidor de convenidor que convenidor que convenidor que convenidor que convenidor que convenido

Descripción

Este libro tiene dos objetivos básicos:

- Evitar lesiones en el golf.
- Mejorar el rendimiento sea cual sea el nivel de partida.

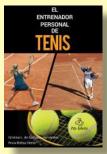
Además, se tratan otros temas muchas veces olvidados en los libros de golf pero necesarios para su buena práctica: alimentación, equipación... sin olvidar la técnica y táctica.

Está descrito de una forma sencilla pero precisa, para el entendimiento de todo tipo de jugadores.

La belleza con que este deporte nos deleita no puede pasarse por alto, y la calidad gráfica y técnica de este libro está a la altura.

El autor es pionero en los métodos de preparación física para el golf y ha volcado todas sus experiencias al haber trabajado con todas las categorías, desde el mundo infantil a los adultos pasando por los profesionales que han jugado en el Tour Europeo.

Productos relacionados:



El Entrenador Personal de Tenis

Información adicional

Título El entrenador personal de Golf

Autor Joaquín Mesas Esteso ISBN 978-84-9228-382-8

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



El Entrenador Personal de Tu Bebé



Descripción

Se trata de un manual ameno, fácil de comprender y sobre todo práctico. Nada de sesiones, tablas y gimnasios. Consejos que seguimos por su sencillez y porque sabemos que es especialmente importante cuidarse en este momento de la vida, cuando el cuerpo cambia tanto y tan rápido. Además, si por tu profesión tratas con mujeres embarazadas, este es el libro de cuidado físico más apropiado para tus intereses profesionales.

Los autores, el Grupo de investigación Actividad Física, Educación y Salud de la Universidad Autónoma de Madrid, son una garantía de calidad para este libro.

Información adicional

Título ISBN Formato

El entrenador personal de Tú Bebé 978-84-95353-53-9 Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Otros contenidos:





La preparación física para las oposiciones a bomberos



Otros contenidos:



Descripción

El creador de las pruebas físicas para las oposiciones de bombero nos presenta este libro con dos objetivos importantes:

- Superar las pruebas físicas para bombero (en todas las Comunidades Autónomas).
- Mejorar la forma física de quienes ya se han incorporado al cuerpo.

Para ello, se mantiene la premisa de: trabajar con formación es actuar con seguridad.

Este libro recoge las últimas novedades de la preparación y la forma de afrontarlas, y es un manual imprescindible para bomberos y aspirantes.

Información adicional

Título La preparación física para las oposiciones a

bomberos

Autor J.C. Zamora

ISBN 978-84-95353-59-7

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Tenis - El Entrenador Personal

Descripción

¡Nueva edición ampliada y mejorada!

Esta obra está dirigida a jugadores que quieran mejorar su tenis, a entrenadores de tenis que quieran ampliar sus conocimientos y al público del tenis en general. Aborda conocimientos avanzados de técnica, táctica, preparación física, nutrición y prevención de lesiones en tenis. Aprenderás a perfeccionar tus golpes de tenis para que sean más eficaces, a analizar la táctica del partido para seguir la estrategia adecuada, a aumentar tu forma física y prevenir posibles lesiones: todo ello con unas pautas básicas a seguir. En el aspecto técnico se proponen los golpes liftados y cortados para ampliar la variedad del juego. En los contenidos tácticos se plantean diferentes pautas para ir dominando al jugador contrario en la pista y conseguir tener una consistencia en el peloteo. Se muestran tablas de ejercicios específicos de fuerza, resistencia y flexibilidad, con sencillas explicaciones para su correcta ejecución. También se analizan las posibles lesiones y cómo prevenirlas, así como algunas recomendaciones relativas al material deportivo en tenis, para lograr la elección correcta en nuestras adquisiciones. Se trata de un libro imprescindible para aquellos jugadores que deseen ir dominando el tenis en vez de que el tenis les domine a ellos.



9,98€ - 25,00€

Otros contenidos:



05.pt/31TENIS.pdf

Información adicional

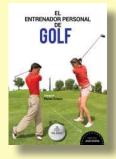
Título El entrenador personal de Tenis

Autor Cristina L. de Subijana Hernández y Rosa Bielsa Hierro

ISBN 978-84-95353-21-4

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Productos relacionados:



El Entrenador Personal de Golf



9,98€ - 20,00€

Descripción

En España hay decenas de millones de mayores y en el mundo muchísimos más, por lo tanto si eres mayor, tienes que tener este libro a mano, porque te servirá de guía para que lleves una vida más sana y deportiva con actividades y consejos de salud que te reportarán grandes beneficios.

Todas las actividades y deportes que recomiendo los he comprobado primero como profesor, motivando y haciéndoles practicar a mucha gente mayor y he visto las mejoras y beneficios que han obtenido. Ahora como persona mayor que soy son mi guía para mantenerme ágil, fuerte y con salud para tener una vida longeva y plena.

Practico unos cuantos pero no todos porque hay un abanico muy grande de posibilidades y cada uno tiene unas aptitudes, predilecciones o medios para hacer unos u otros. Lo que si hago es seguir siempre los consejos saludables que el libro señala, porque son universales y los pueden realizar todas las personas. No olvide que las personas mayores aportamos mucho a esta sociedad y podemos dar aún mucho más, es cuestión de abrir caminos y posibilidades, el deporte y la actividad física es una más pero eso sí, imprescindible.

Información adicional

Título Consejos e ideas de Actividad Física para

mayores

Autor Joaquín Mesas Esteso ISBN 978-84-95353-33-7

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel





Diseñar sesiones de aeróbic



Información adicional

Título Diseñar Sesiones de Aerobic Autor Milagros Escribano Escalante

ISBN 84-95353-64-4

Formato Papel

Descripción

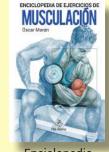
Como profesor de aerobic te encuentras con la problemática de elaborar constantemente nuevas sesiones todas las semanas, clases novedosas y motivantes, que obligan a renovarse continuamente mediante videos, congresos, cursos, etc; de forma que siempre se tenga un repertorio coreográfico al que poder recurrir cuando falla la inspiración. Desde mi punto de vista, he observado en varios profesionales, como esta actividad lleva a una situación de vacio en que se termina por reproducir enteramente coreografias de otros autores, o incluso repetir las pro-pias.

Resulta difícil de creer que haya profesionales que cuenten con una capacidad creativa tan alta como para realizar cada día una coreografía totalmente diferente. Y aunque así fuese, sería innecesario tanto trabajo, cuando en realidad, nuestro objetivo es mejorar la condición física de los nuestros alumnos y no formar bailarines. La coreografía es sólo un medio de trabajo para lograrlo y no un fin.

Por ese motivo, debemos buscar otras soluciones, y dar a la coreografía la importancia que merece, de forma que no sea sólo nuestro objetivo el producto final, más o menos creativo, sino los medios que usamos para transmitirlo.

El objeto de este manual es fomentar la imaginación del lector con el fin de que aprenda a sacar provecho de los movimientos de aerobic, de forma libre o enlazando pasos; a sentirse innovador, a dar participación al alumno, y a divertirse en sus clases.

Para conseguirlo, contaremos con los dos apartados de este libro: la planificación y el juego.



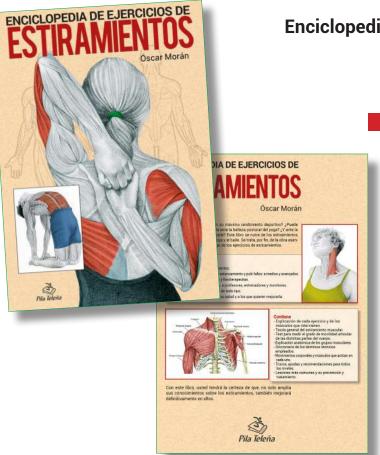
Enciclopedia de Ejercicios de Musculación



Enciclopedia de Ejercicios de Estiramientos



Manual de Entrenamiento de la Espalda



Enciclopedia de ejercicios de estiramientos

Información adicional

Título Enciclopedia de Ejercicios de Estiramientos Autor Óscar Morán ISBN 978-84-95353-61-0

| 310-04-33333-01-0

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



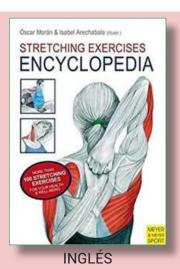
20,00€ - 32,00€

Descripción

Este libro estudia y explica todos los ejercicios de estiramientos que cualquier deportista o aficionado debe conocer. Por su claridad gráfica y calidad de texto es la mejor herramienta de consulta para quien desea saber:

- · Cómo estirar.
- · Qué músculos afectan en cada ejercicio.
- Evitar lesiones.
- Evaluar progresos mediante test Es la más completa y rigurosa publicación editada hasta la fecha en el campo de los estiramientos.

Disponible en:



STRETCHING
Anatomie - Fitness - Prävention

ALEMÁN

(NI ITAL)

Enciclopedia de ejercicios de musculación

Descripción

Por fin. la obra definitiva en el entrenamiento muscular. Este libro describe más de 400 ejercicios de musculación, indicando la forma correcta de realizarlos, errores a evitar, cómo afectan las variantes a las distintas partes del músculo y toda una serie de consejos para progresar y evitar puntos de estancamiento. Cada ejercicio va acompañado de ilustraciones de alta calidad que muestran los músculos ejercitados. Además, también se trata la teoría del entrenamiento muscular, diccionario de los términos imprescindibles, lesiones comunes y su tratamiento, cómo respirar durante el ejercicio, etc.

> ¿Por qué este libro es ya la referencia en entrenamiento muscular?

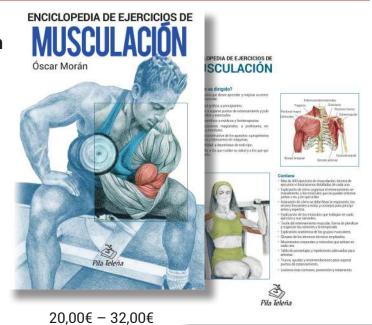
- · porque es una aproximación científica a este deporte, pero tratado desde un punto de vista y un lenguaje comprensible para todo practicante.
- porque contiene más ejercicios ilustrados y comentados que cualquier otra obra editorial
- porque la calidad gráfica de los dibujos de los ejercicios es una garantía de claridad en el entendimiento de los mismos
- porque señala como afectan las variantes a las distintas zonas musculares
- porque destruye mitos y malas costumbres que siempre se han dado en este mundo de la musculación
- porque resulta fácil y ameno de leer
- · porque es una eficaz herramienta para superar puntos de estancamiento en las personas que llevan un tiempo entrenando
- porque miles de lectores de varios países han avalado su calidad.

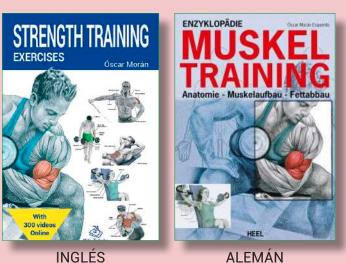
Tanto el principiante como el avanzado encontrarán en este libro una referencia de gran utilidad. Sin duda el mejor libro sobre el tema que se puede encontrar en el mercado editorial.

Otros contenidos:



05.pt/34MUSC.pdf





INGLÉS



ITALIANO

Prof. Óscar Morán Esquerdo Enciclopédia da Musculação

PORTUGUÉS

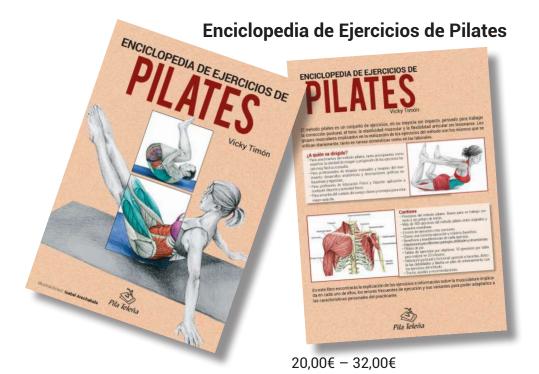
Información adicional

Título Enciclopedia de Ejercicios de Musculación

Autor Óscar Morán

978-84-95353-63-4 **ISBN**

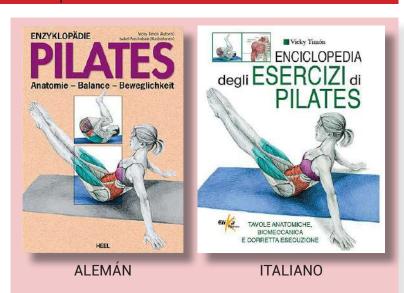
Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



Descripción

El método pilates es un conjunto de ejercicios, en su mayoría sin impacto, pensado para trabajar la correción postural, el tono, la elasticidad muscular y la flexibilidad sin lesionarse. Los grupos musculares implicados en la realización de los ejercicios del método son los mismos que se utilizan diariamente, tanto en tareas domésticas como en las laborales.

Disponible en:



nformación adicional

Título Enciclopedia de Ejercicios de Pilates

Autor Vicky Timón ISBN 978-84-95353-15-3

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Otros contenidos:



Enciclopedia de Ejercicios de Musculación



Enciclopedia de Ejercicios de Estiramientos



Manual de Entrenamiento de la Espalda

Iniciación Deportiva



20.00€

Descripción

El presente manual se ha diseñado con la intención de proporcionar ayuda a los profesores y estudiantes que imparten el contenido de iniciación deportiva en las clases de Educación Física. No quiere decir que no sirva

para otras personas con responsabilidad docente en otros niveles o para enseñar el deporte como actividad extraescolar, aunque la mayoría de los ejemplos y datos que se presentan se centran en la Educación Física en la Educación Primaria.

El libro se ha dividido en dos bloques, el primero con tres grandes apartados que corresponden con la acción docente general que se da en la enseñanza de cualquier área de conocimiento: la materia de estudio, el acto de aprender y la labor de enseñar. Son tres vértices de un triángulo que contiene el deporte educativo. En el segundo bloque se han introducido unos ejemplos que intentan poner en práctica la parte teórica. Esperamos con ello poder demostrar que la teoría y la práctica deportiva sí pueden ir unidas.

Información adicional

Título Iniciación Deportiva Autor Fco. Javier Castejón Oliva

ISBN 84-95353-87-3

Formato Papel



Kin-ball + Korfbal

Pablo Sánchez Esfévez Eduardo M. González Cerdán Antonio Piñeiro Domínguez Fila Teleña

20,00€

Información adicional

Título Kin-ball + Korfbal Autor Pablo Sánchez Estévez,

> Eduardo M. González Cerdán, Antonio Piñeiro

Domínguez

ISBN 84-95353-51-2

Formato Papel

Descripcion

Un recurso nuevo, distinto, original... para el profesional y el aficionado al deporte. Donde el juego , la no discriminación (por sexo, habilidad física, psíquica, social...), la motivación, la salud, la colaboración... son las piedras angulares que nos transmiten. Así son la nueva colección de libros (» El deporte es sólo deporte») de Pila Teleña, y sus tres primeros títulos de la serie: «Kin-Ball + KorfBall» y «Cachiball». Un recurso , que pretende ser nuevo, distinto y con un pequeño aporte de originalidad para toda persona amante del deporte profesional o aficionado. Donde la no discriminación de sexo, o habilidad física, psíquica o social, y «el juego», sean la principal motivación que lleve a las personas participantes a disfrutar del mismo de una forma permanente sin exigencias competitivas y sólo por el placer de jugar.

KIN BALL:Se trata de un deporte contemporáneo (nacido en los años 80, en Canadá) que prontamente irrumpe en las actividades escolares y competiciones deportivas. Como se explica en el libro, se utiliza un balón de grandes dimensiones pero muy ligero (1.22 m y 1 kg) que debe jugarse en equipo, mediante golpeos y recepciones, para poder puntuar. Algunas características lo diferencian de otros deportes tradicionales:

Es imprescindible la participación simultánea de los 4 miembros de cada equipo, es decir, se premia la cooperación y se penaliza el individualismo. Además, es de los pocos deportes que es jugado a la vez por tres equipos.

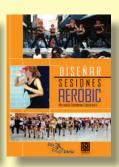
Está perfectamente adaptado para equipos mixtos. De hecho, una de sus modalidades es el ser jugado por personas de ambos sexos a la vez. Para un amplio rango de edades (desde la educación primaria hasta adultos). Posee un alto poder de motiv ación, por su espectacular móvil (el citado balón), la sencillez de reglas y la facilidad para comprender el juego. Este libro afronta las claves para aprender, enseñar y disfrutar con la práctica de este deporte.

KORFBALL: Unido en un mismo ejemplar al Kin Ball, podemos encontrar este deporte que tradicionalmente se le ha considerado como uno de los precursores del baloncesto, pero con algunas características realmente interesantes:

Comoprecursordelbaloncestofueconcebidosinelcondicionamiento del sexo, por eso fue inventado para ser jugado por personas de ambos sexos. Tampoco tiene condicionamiento por habilidades de las personas, porque no se puede jugar individualmente, dado que s ólo se puede avanzar con el balón mediante pases y nunca botando. Es por lo que puede ser practicado por todas las personas con o sin condicionamiento físico o psíquico. Al favorecer la colaboración y el respeto entre las personas de todas las edades. Puede practicarse perfectamente en equipos mixtos, como en el anterior deporte, e igualmente en un amplio rango de edades. El componente físico es importante, pero priman más aspectos como colaboración, decisión, iniciativa... El hecho de apartarse en alguna medida del baloncesto, supone un componente motivador no despreciable. Entre otras razones porque la composición de los equipos (mixtos) y el no estar condicionado por la altura, acerca este deporte a una población más amplia, desde el nivel escolar hasta la competición de adultos.







Diseñar Sesiones Aerobic



Descripción

¡Nueva edición ampliada y mejorada!

Mantén la Forma Física

Este libro tiene como objetivo principal estimularte a alcanzar y mantener la forma física para que tengas una salud dinámica y así puedas disfrutar mejor de la vida.

¿A quién va dirigido este libro?

- 1. Por su claridad y contundencia a cualquier persona que se interese por su salud.
- 2. Para cualquier persona que desee comprender los fundamentos del porqué realizar ejercicio.
- 3. Para el que desee saber cómo y cuánto ejercitarse.
- 4. Para las personas que deseen estar sanas y mejorar su calidad de vida.
- 5. Para Usted que ya me lee.

Contiene

- 1. ¿Por qué debes hacer ejercicio regularmente? Beneficios del ejercicio.
- 2. ¿En qué debes basar el ejercicio? Principios del ejercicio.
- 3. ¿Cómo debes ejercitarte?

La prescripción del ejercicio y el método para practicarlo.

Información adicional

Título Mantente en Forma

Autor Profesor Augusto Pila Teleña y Doctor Ulises

Pila Díez

ISBN 978-84-95353-16-0

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



Manual de entrenamiento de la Espalda

Descripción

Nuestro modo de vida ha provocado que la espalda sea uno de nuestros puntos débiles, y en este manual se pretenden aunar los dos pilares básicos de su puesta en forma: fuerza y flexibilidad. Con él, podrá lograr una espalda sana, fuerte, estéticamente atractiva Ya sea su objetivo la ganancia muscular en esta zona corporal, o simplemente su tonificación y puesta en forma, este es su libro.

Aquí encontrará:

- Ejercicios de musculación de la espalda.
- Ejercicios de estiramientos de la espalda.
- · Teoría del entrenamiento.
- Consejos y aclaraciones de utilidad.

¿Por qué es necesario un manual como este?

Hoy en día ya nadie duda de que para que nuestro cuerpo esté sano y físicamente atractivo son necesarias dos condiciones: que esté correctamente entrenado y alimentado. Para concretar más la primera condición, hay que decir que debe entrenarse bajo cargas (musculación) y también estirarse (estiramientos). Las otras dos cualidades o capacidades físicas básicas velocidad y resistencia tienen utilidad e importancia desde los puntos de vista global y deportivo, pero son la musculación y los estiramientos los que beneficiarán en importantes aspectos:

- Mejora estética.
- Prevención de lesiones.
- Reducción o eliminación de dolores musculoesqueléticos.
- · Aumento de la eficacia motriz cotidiana.
- Incremento del rendimiento deportivo.
- · Mejora en la autoestima

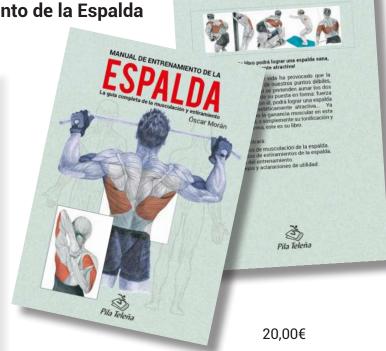
Generalmente, los autores y las editoriales se centran en una cualidad física, lo cual es necesario para poder profundizar en ciertos temas. Este autor y esta misma editorial lo han hecho con libros de gran aceptación como la Enciclopedia de ejercicios de musculación y la Enciclopedia de ejercicios de estiramientos. No obstante, en esta ocasión se ha querido añadir lo mejor de ambos, y, por supuesto, profundizar aún más en ellos, para centrar la atención en una zona corporal especialmente sensible: la espalda.

Información adicional

Título Manual de entrenamiento de La Espalda

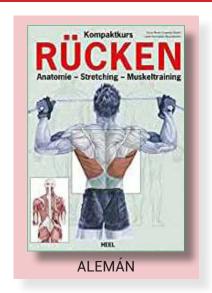
Autor Óscar Morán ISBN 978-84-95353429

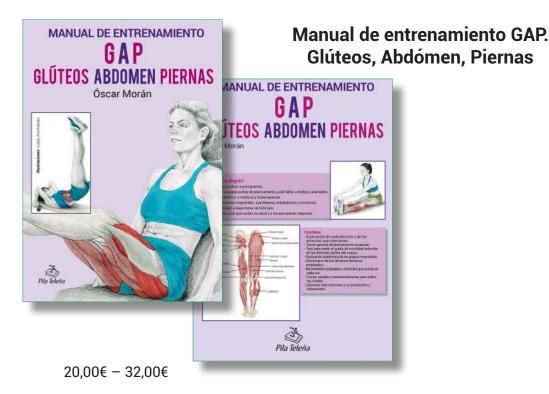
Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel





Disponible en:





Descripción

¿A quién va dirigido?

Por... claridad gráfica: a principiantes.

Por... ayudar a superar puntos de estancamiento y pulir fallos: a medios y avanzados.

Por... rigor científico: a médicos y fisioterapeutas.

Por... explicaciones magistrales: a profesores, entrenadores y monitores.

Por... versatilidad: a deportistas de todo tipo.

Por... filosofía: a los que cuidan su salud y a los que quieren mejorarla.

Contiene

- Explicación de cada ejercicio y de los músculos que intervienen.
- Teoría general del estiramiento muscular.
- Test para medir el grado de movilidad articular de las distintas partes del cuerpo.
- Explicación anatómica de los grupos musculares.
- Diccionario de los términos técnicos empleados.
- Movimientos corporales y músculos que actúan en cada uno.
- Trucos, ayudas y recomendaciones para todos los niveles.
- Lesiones más comunes y su prevención y tratamiento.

Disponible en:



Otros contenidos:

Información adicional

Título Manual de Entrenamiento GAP

Autor Óscar Morán

ISBN 978-84-95353-19-1 Formato Apple, ebook, Kindle /

Amazon, Papel

LIBROS PARA EL ALUMNO

Fundamentos teóricos de la Educación Física







05.pt/40FUNDEF.pdf

Información adicional

Título Fundamentos Teóricos de la Educación Física Autor José Manuel Pérez Feito, Daniel Delgado

López y Ana Belén Nuñez Vivas

ISBN 978-84-95353-56-6

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel

Descripción

Este libro recoge justamente lo que su nombre indica, los fundamentos de nuestra asignatura. Lo que toda persona que haya terminado la Educación Secundaria Obligatoria debería saber a lo largo de su vida adulta.

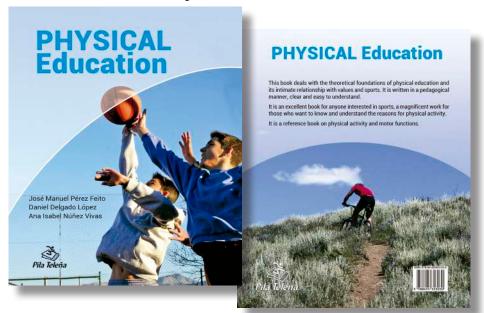
Es un solo libro para toda la ESO y el Bachillerato. Lo utilizas como herramienta de lectura y escritura cuando te parezca bien en tu programación. Un libro de referencia sobre la actividad física y lo motriz. Un excelente libro para cualquier persona interesada en lo deportivo.

Una magnífica obra para aquellos que quieren saber y entender los porqués de la actividad física y la la íntima relación de la Educación Física con los valores y el deporte. Está escrito de manera pedagógica, clara y fácil de entender.

Physical Education

LIBROS PARA EL ALUMNO

Physical Education



20,00€ - 32,00€

Descripción

This book deals with the theoretical foundations of physical education and it's intimate relationships with value and sports. It is written in a pedagogical manner, clear and easy to understand.

It is and excellent book for anyone interested in sports, a magnificent work for those who want to know and understand the reasons for physical activity.

It is a reference book on physical activity and motor functions.

Información adicional

Título Physical Education

Autor José Manuel Pérez Feito, Daniel Delgado

López y Ana Belén Nuñez Vivas

ISBN 978-84-95353-03-0

Formato Apple, ebook, Kindle / Amazon, Papel



Productos relacionados:



Fundamentos Teóricos de la Educación Física