

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Adquirir una Buena Condicion Fisica J

Autor: Stumpp, Ulrich

Precio: \$310.00

Editorial:

Año: 2006

Tema:

Edición: 5ª

Sinopsis

ISBN: 8480191473

Los juegos y las formas jugadas contribuyen a hacer que las clases de educación física sean más alegres y variadas. Sirven para relajarse, y como recuperación activa en el trabajo de grupos de rendimiento, aportan alegría y diversión en la fase de calentamiento, a menudo tan insulsa, fomentan el juego de conjunto en el deporte y, por último, pueden aplicarse para introducir los contenidos más comunes del entrenamiento. ¿Cuáles son los pequeños juegos que de acuerdo con este planteamiento son más adecuados para trabajar con los grupos más heterogéneos que practican deporte en su tiempo libre?

¿Cuáles son los juegos que cumplen las condiciones básicas impuestas por el deporte que se practica en los clubes deportivos, cuyo desarrollo a menudo se ve impedido por una deficiencia de espacio y aparatos?

¿Cuáles son las reglas de aquellos juegos no conocidos comúnmente, que pueden ayudar a que los juegos formen parte del entrenamiento con más frecuencia?

Estas reflexiones son el punto de partida de este libro que presenta una detallada descripción de ideas,

las finalidades y las exigencias de cada juego, lo que facilita una rápida elección entre una gran oferta.

De manera original y con muchas ilustraciones divertidas, este libro es una reserva casi inagotable para

todos aquellos que desean diseñar una clase de deporte o su entrenamiento personal con más variedad y diversión.

El autor, Ulrich Stumpp, es profesor de educación física escolar y monitor de numerosos juegos de

deportes en distintos centros deportivos.