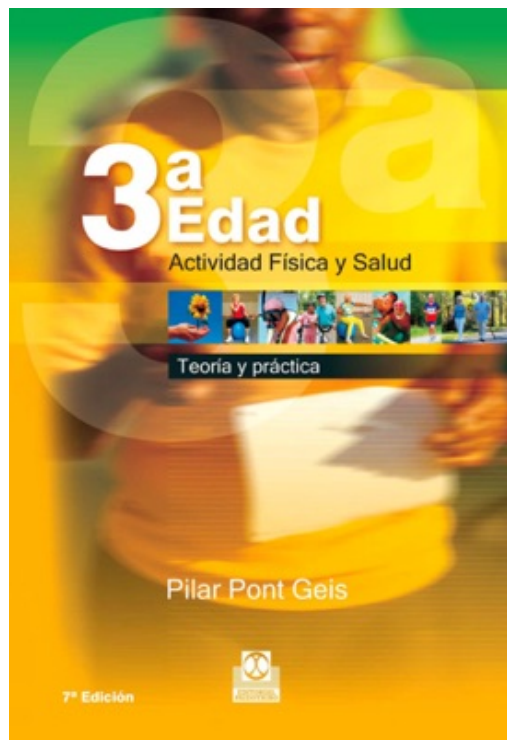


Descargar libros gratis Tercera edad. Actividad física y salud - Pilar Pont Geis QBook



La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad. Así, el hecho de que una persona adulta se plantee iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte un cambio sustancial en su vida interior, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podía tener estancada o mermada y, en definitiva, mejorar su calidad de vida. Así, este libro supone una aportación decisiva en el campo de la actividad física para la tercera edad, que parte de una experiencia consolidada a lo largo de los últimos años, y que puede sin duda contribuir a potenciar, el papel de la tercera edad dentro de la sociedad mejorando a la vez la calidad de vida individual. El contenido de este libro consta de dos partes generales: una primera parte basada en conocimientos y aspectos teóricos y una segunda parte en la que se desarrollan los contenidos de forma práctica. En cuanto a la

teoría, se desarrolla el tema de la tercera edad desde diferentes vertientes: un estudio de todos aquellos aspectos físicos, psíquicos y socio-afectivos que caracterizan a estas personas; la alimentación; la necesidad de la práctica de la actividad física, etc. Asimismo, se detallan aquellos elementos que intervienen para llevar a cabo un programa, o sea aquellos aspectos metodológicos que todo profesional de la actividad física debe conocer. Por último, en la segunda parte, se desarrollan las actividades agrupadas por su forma y por los objetivos que se pretenden conseguir. La autora, Pilar Pont Geis, Licenciada en Pedagogía y en Educación Física. Desde hace 10 años, compagina la docencia en Secundaria con la dirección técnica de la Asociación Deportiva Sarriá-San Gervasio en lo que se refiere a las actividades físicas para la tercera edad, dirigiendo e impartiendo cursos de especialización y perfeccionamiento.

Title : Tercera edad. Actividad física y salud
Author : Pilar Pont Geis
:
:
:
:
:
:
File Size : 9.65MB

[Descargar libros gratis Tercera edad. Actividad física y salud - Pilar Pont Geis QBook](#)

Descargar libros gratis Tercera edad. Actividad física y salud - Pilar Pont Geis QBook

[Descargar libros gratis Tercera edad. Actividad física y salud - Pilar Pont Geis QBook](#)

TERCERA EDAD. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PDF - Are you looking for eBook Tercera edad. Actividad física y salud PDF? You will be glad to know that right now Tercera edad. Actividad física y salud PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Tercera edad. Actividad física y salud or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Tercera edad. Actividad física y salud PDF may not make exciting reading, but Tercera edad. Actividad física y salud is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Tercera edad. Actividad física y salud PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Tercera edad. Actividad física y salud PDF. To get started finding Tercera edad. Actividad física y salud, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of TERCERA EDAD. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis Tercera edad. Actividad física y salud - Pilar Pont Geis QBook](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]