

25 RAZONES PARA HACER DEPORTE

Beneficios psicológicos, sociales y valores educativos.

Luis Mari Zulaika

Libro divulgativo y de fácil lectura con muchas ilustraciones que analiza los beneficios del deporte con rigor pero de modo muy ameno.

Precio: 12€

Para solicitarlo: www.libreriadeportiva.com

Regalo idóneo para estas navidades.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS	BENEFICIOS SOCIALES	VALORES EDUCATIVOS
Calidad de vida y bienestar psicológ. Estado de ánimo Autoconcepto Salud mental Estrés Ansiedad Depresión Inteligencia	Socialización Integración de emigrantes Delincuencia juvenil Drogas Disminuidos físicos Mujer Deportes tradicionales Rendimiento escolar Ocio	Deportividad. Solidaridad Respeto Responsabilidad Esfuerzo Espíritu de superación Autocontrol Autodisciplina
Anexos: <ul style="list-style-type: none">I. Mecanismos explicativos de los beneficios psicológicos.II. Características del deporte educativo en la infancia.III. Propuestas para mejorar la adherencia al ejercicio.IV. Medidas para promover la participación femenina.V. Motivaciones para iniciarse y abandonar la práctica deportiva.VI. Declaración de los derechos del niño deportista.		

