

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

NOVEMBRO 2023



MARC BAÑULS

Desnivel

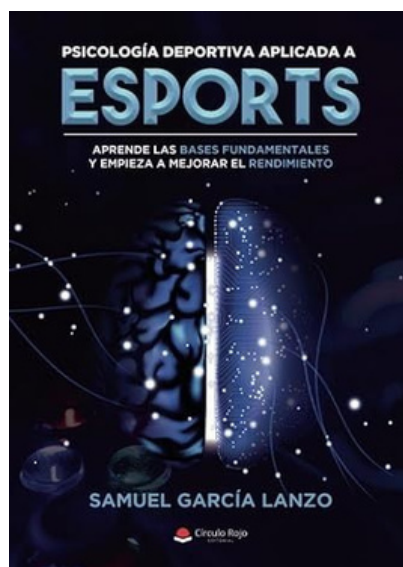


ENTRENAMIENTO • INTENSIDAD • TÉCNICA DE CARRERA
PLANIFICACIÓN • NUTRICIÓN • FUERZA • MATERIAL • FISIOLÓGIA

TRAIL RUNNING : TODO LO QUE DEBES SABER / MARC BAÑULS

D030 BAÑ 2

Correr por montaña es una disciplina que cada vez gana más adeptos en todo el mundo. A diferencia del running convencional, en el trail running se corre por senderos y caminos pero también campo a través, o por parajes de alta montaña poco transitables, lo que añade un componente de aventura y desafío que lo hace muy emocionante, pero también puede resultar intimidante por desconocido para aquellos que se inician en esta actividad, y pueden surgir muchas dudas: ¿qué equipo necesito?, ¿qué duración debe tener mi tirada larga?, ¿cómo me alimento durante una carrera de larga distancia?, ¿cómo evito lesiones?, ¿cómo debo entrenar la fuerza? Este libro recopila 100 preguntas sobre trail running respondidas por el entrenador Marc Bañuls, a partir de las dudas más frecuentes entre los corredores a los que ha ayudado en su preparación; 100 cuestiones sobre temas muy variados relacionados con fisiología, entrenamiento, intensidad, técnica de carrera, planificación, nutrición, fuerza y material, todas ellas importantes para cualquier corredor de montaña, ya sea para iniciarte en el trail running o para mejorar tus habilidades y conocimientos si ya eres un corredor experimentado. Además, Marc también comparte consejos y otros recursos útiles para que puedas sacar el máximo provecho de tu experiencia en la carrera por montaña.



PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA A ESports : "APRENDE LAS BASES FUNDAMENTALES Y EMPIEZA A MEJORAR EL RENDIMIENTO" / SAMUEL GARCÍA LANZO

021 GAR 11

Este libro, lleno de bibliografía científica, va dirigido a todas las personas que busquen adquirir conocimiento sobre psicología deportiva aplicada al ámbito de los deportes electrónicos (esports), y quieran empezar su andadura en este campo tan apasionante de los videojuegos. En primer lugar, se comienza explicando una breve historia de los videojuegos, y cómo su uso recreativo ha evolucionado hasta las competiciones organizadas que vemos hoy en día retransmitidas en plataformas online, como Twitch y YouTube. Además de introducir los agentes que engloban el panorama de los esports, los géneros de videojuegos que están involucrados en este ámbito, y si esto llamado esports se puede considerar realmente un deporte. En segundo lugar, se explica qué es la psicología del deporte, qué función tiene el psicólogo del deporte, sus áreas de trabajo, cómo evalúa y su importancia como figura en cualquier club. Además de las competencias que debe tener cualquier psicólogo en esports y cómo puede empezar a trabajar dentro de este ámbito. En tercer lugar, se explica un modelo de rendimiento óptimo que se puede aplicar en esports y las diferentes habilidades psicológicas que se pueden trabajar: estrés, ansiedad, atención, motivación..., todas ellas basadas en teorías de la psicología del deporte. ...



MANUAL PRÁCTICO PARA LA CONSECUCCIÓN DE LA IGUALDAD DE GÉNERO EN EL DEPORTE / MARÍA CARBONEROS CASTRO, JOSÉ MARÍA LÓPEZ GULLÓN, JOSÉ MIGUEL VEGARA FERRI, SALVADOR ANGOSTO SÁNCHEZ

031 CAR 1

Conseguir una igualdad efectiva entre mujeres y hombres es un objetivo importante para conseguir una sociedad sostenible en igualdad de oportunidades, sin discriminación ni prejuicios sociales.

Para su consecución este objetivo debe ser abordado tanto por todas las instituciones, públicas o privadas, como por todos los miembros de la sociedad. Un comienzo para trabajar por la igualdad efectiva es desarrollar políticas y estrategias públicas, además de adoptar medidas de acción positiva, que persigan el principio de igualdad efectiva.

El Manual de Buenas Prácticas en materia de Igualdad de Género en el deporte es una herramienta útil para todas las entidades deportivas que pretenden asegurar la igualdad de oportunidades y la no discriminación en la gestión de organizaciones, federaciones, equipos y deportistas.

Este manual sirve como guía de prevención e implantación de medidas que faciliten la consecución de la igualdad efectiva en el deporte. Para su elaboración, se han contextualizado contenidos abordados en la Ley Orgánica 3/2007, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, declarando en su primer artículo que las mujeres y los hombres son iguales en dignidad humana, e iguales en derechos y deberes.





SESIONES FÍSICAMENTE ACTIVAS PARA LAS ETAPAS DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA / SARA SUÁREZ MANZANO, ALBERTO RUIZ ARIZA, ALBA RUSILLO MAGDALENO, MANUEL DE LA TORRE CRUZ
041 SUA 1

Actualmente solo 20 de cada 100 escolares alcanzan las recomendaciones de actividad física diaria que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Siendo el centro educativo el lugar en el que pasan gran parte de su jornada diaria, cada vez son más los autores que ven en este entorno como el lugar ideal para aumentar la práctica de actividad física. Además, el movimiento es un elemento fundamental de algunas de las metodologías activas que se hacen hueco con fuerza en las aulas, como la "actividad física a través del currículum".

Este libro está centrado en ofrecer información sobre diversos enfoques teóricos y resultados de investigación obtenidos durante las dos últimas décadas sobre la inclusión del movimiento en el contexto educativo, donde se abordan diferentes alternativas para incluir el movimiento y se analiza la presencia de variables que pueden influir en el resultado final del programa de intervención. Concretamente, en este trabajo incluiremos multitud de trabajos publicados en los últimos años que investigan en esta rama de

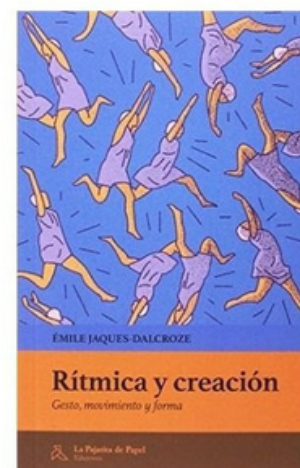


EL ARTE DE ENSEÑAR A ENTRENAR : TEORÍA Y PRÁCTICA PARA OPTIMIZAR EL APRENDIZAJE Y EL RENDIMIENTO / ÁNGEL CARNERO-DÍAZ, MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO

223 CAR 1

Los autores de "El arte de enseñar a ENTRENAR" aciertan al señalar el creciente sedentarismo que caracteriza a las poblaciones actuales y la importancia que la práctica deportiva adquiere para incrementar la calidad de vida y alcanzar una vida más saludable con propuestas de ejercicio más eficientes adaptadas a las nuevas demandas sociales y a la necesidad de una mayor individualización y especialización de lo que requiere cada usuario.

Todo ello nos lleva a un nuevo concepto del fitness donde el mundo tradicional de los gimnasios donde el entrenamiento individual, los small groups y las clases dirigidas, soluciones tradicionales de trabajo, se ven mejoradas apoyándose en nuevas formas de "enseñar a entrenar" con características determinadas que son abordadas a lo largo de esta obra desgarrando los criterios científicos en los que se sustentan las propuestas. Sin duda esto hace de "El arte de enseñar a ENTRENAR" una interesante aportación que sin duda agradecerán por igual usuarios y profesionales del ejercicio físico.



RÍTMICA Y CREACIÓN : GESTO, MOVIMIENTO Y FORMA / ÉMILE JAQUES-DALCROZE
180 JAQ 1

Émile Jaques-Dalcroze, pedagogo musical suizo, fue uno de los primeros en utilizar el movimiento corporal como un medio para enseñar música, desarrollando un método llamado Rítmica. Este método se basa en tener primero una vivencia sonora experimentando emociones a través del cuerpo, para pasar después al aprendizaje de la música mediante el razonamiento. En el Conservatorio de Música de Ginebra comenzó a crear una serie de ejercicios para paliar la arritmia que encontró en sus alumnos, y a trabajar en un aula muy espaciosa con espejos en las paredes. A sus alumnos, futuros músicos, actores o cantantes, que estaban acostumbrados a recibir clases sentados, los hizo poner de pie y trabajar descalzos, para que pudieran desplazarse con comodidad al ritmo de las melodías que él mismo interpretaba al piano. Les hacía experimentar, empleando el cuerpo como instrumento musical primario, el control de sus energías en el tiempo y en el espacio.

La Rítmica consiste en interrelacionar los movimientos del cuerpo y los ritmos de la música con la capacidad de imaginación y reflexión.

Rítmica y creación nos acerca las propuestas de Émile Jaques-Dalcroze, para descubrir y entender la música y la expresión corporal, tanto física como emocionalmente.





**TALLER DE TEATRO Y DANZA /
TOMÁS MOTOS TERUEL,
ANTONI NAVARRO AMORÓS,
JOSÉ M. PALANCA
SANTAMARÍA
182 MOT 2**

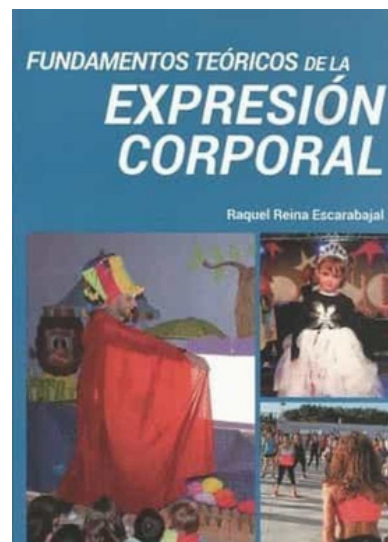
Hacer teatro y danza proporciona a los jóvenes una oportunidad para desarrollar la autoestima y vinculaciones emocionales y personales con el grupo de iguales, y les permite participar de experiencias de ficción, sin tener que vivirlas en sus consecuencias reales. Por otra parte, el teatro ofrece la oportunidad de desarrollar la identidad al explorar muchos «posibles yoes». Hacer teatro y danza son proyectos que responden a «¿qué podemos hacer juntos?», dan voz a los participantes y los convierten en protagonistas.

Con una metodología activa, el contenido de este **Taller de teatro y danza** transita por los grandes momentos de la historia del espectáculo y propone actividades centradas en la expresión corporal y verbal, en la teatralización y la coreografía, en la reflexión y la valoración y en el lenguaje escénico. Está dirigido no solo a alumnado de Educación Secundaria sino también al profesorado y animadores socioculturales de actividades extracurriculares.



**LA EXPRESIÓN CORPORAL :
300 EJERCICIOS DE
EXPRESIÓN CORPORAL, MIMO
Y JUEGO TEATRAL / JACQUES
CHOQUE
180 CHO 1**

El autor Jacques Choque propone muchos ejercicios y movimientos diferentes para expresarse. Cada sesión está diseñada para revelar un nuevo autodescubrimiento gracias al maravilloso instrumento que es el cuerpo humano. Cada uno te insta a profundizar más para encontrar la armonía entre mente y cuerpo. Estas actividades de expresión corporal permiten a los lectores ser conscientes de sus posibilidades y superarse.



**FUNDAMENTOS TEÓRICOS
DE LA EXPRESIÓN
CORPORAL / RAQUEL REINA
ESCARABAJAL
180 REI 2**

La Educación Física debe contribuir al desarrollo armónico e integral del ser humano. El enfoque de esta área tiene un carácter integrador e incluye una multitud de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar.

Se dice que la Expresión Corporal viaja en la maleta de la Educación Física desde 1990 como un polizón en un barco. Desde 1989, autores como Benilde Vázquez, apuntaban ya a la "Expresión Corporal como uno de los contenidos emergentes en la pedagogía de la Educación Física"; más tarde, Zagalaz (2001) señala que "una de las más recientes y menos difundida de las nuevas corrientes en Educación Física es la Expresión Corporal".

En este manual se recogen los fundamentos teóricos sobre como abordar la Expresión Corporal dentro del ámbito educativo, abordando aspectos tales como las claves para su enseñanza, evolución de los sistemas rítmicos hasta día de hoy y estrategias para su puesta en práctica en el ámbito escolar o temas de gran relevancia como la atención a la diversidad en las aulas y como incluirla dentro de nuestro trabajo a través de metodologías llamativas, aplicaciones prácticas y nuevas propuestas que van surgiendo de cómo llevar a cabo la Expresión Corporal en el marco escolar. ...





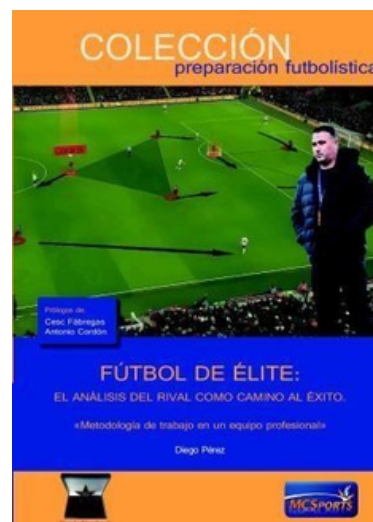
**PMARTA SCHINCA :
PRECURSORA DEL TEATRO
DEL MOVIMIENTO. VOLUMEN
I., MANUEL DEL MÉTODO
SCHINCA DE EXPRESIÓN
CORPORAL / HELENA FERRARI
180 FER 2**

Este libro presenta un sistema de educación corporal aplicado a la pedagogía del movimiento en general y del actor en particular a través de la metodología creativa establecida por Marta Schinca dentro de la disciplina denominada Expresión Corporal o Técnica y Expresión del Movimiento. En sus páginas puede verse cómo el método Schinca es un amplio sistema de enseñanza y creación, pues propone un vocabulario corporal claro y preciso y establece unos procedimientos de exploración y composición abiertos, es decir, que permiten la búsqueda personal. Dichos procedimientos de trabajo nada tienen que ver con protocolos de ejercicios estándar, que en sí mismos contienen unas reglas fijas que, tarde o temprano, matan la capacidad de búsqueda necesaria para crear y evolucionar. La inteligencia y a la vez dificultad del método Schinca se caracteriza por aportar una gramática propia del lenguaje corporal y un conocimiento que, en "buenas manos", se convierte en un sistema de creación infinito, planteando diversas vías de reflexión y evolución. En "buenas manos" quiere decir que el pedagogo o el director debe saber realizar la conducción del proceso de descubrimiento del alumno, ya que no se trata de leer una receta en un libro, sino de haber adquirido los conocimientos pedagógicos para impartir una metodología creativa. ...



**FÚTBOL : ENTRENAMIENTO
CONDICIONAL EN UN MODELO
DE JUEGO. DEL
ENTRENAMIENTO DE EQUIPO
AL TRABAJO INDIVIDUAL /
FRANCISCO IGNACIO
MARTÍNEZ CABRERA, ALBERTO
MARTÍN BARRERO
D161 MAR 4**

En este libro los autores pretenden contextualizar el trabajo de un equipo de fútbol desde una perspectiva física dentro de las pretensiones del modelo de juego planteadas por el entrenador. Para ello se describirán los elementos más importantes que conforman un modelo de juego, tanto a nivel teórico como práctico, de lo colectivo a lo individual, y enlazando metodológicamente la preparación física con el trabajo táctico. A lo largo de este trabajo se identificarán las diferentes herramientas que dispone un preparador físico para la monitorización del entrenamiento, las cuales podrán ser utilizadas para el diseño de estrategias de entrenamiento específicas (microciclos, sesiones, ejercicios, etc.) con el objetivo de lograr que el jugador pueda responder a las exigencias concretas propuestas por el entrenador en función a sus características, demarcación, rol táctico, etc., mejorando su rendimiento y reduciendo la probabilidad de lesión.



**FÚTBOL DE ÉLITE: EL ANÁLISIS
DEL RIVAL COMO CAMINO AL
ÉXITO. "METODOLOGÍA DE
TRABAJO EN UN EQUIPO
PROFESIONAL" / DIEGO PÉREZ
D160 PER 6**

Para facilitar la lectura, se hace necesario establecer la diferencia en los términos entre sistema de juego y estructura. La definición de sistema podría ser la disposición inicial de un equipo antes de sus movimientos ofensivos y defensivos. En España, al contrario que en otros países, siempre se incluye al portero, por lo que sería incorrecto hablar de 4-4-2, por ejemplo, y debería escribirse 1-4-4-2. Mientras que una estructura son las diferentes organizaciones recurrentes que el equipo adopta en función de la fase y el momento del juego. Las estructuras no tienen porque sumar 11 jugadores. Ambas se redactan como secuencias numéricas, pero para diferenciarlas bien, en los sistemas los números estarán separados por rayas "-", mientras que en las estructuras se usarán cruces "+". Ejemplo: sistema 1-4-4-2; estructura de salida de balón en fase de creación ofensiva 3+2.

También me gustaría dejar explicado que en nuestra metodología utilizamos un código de colores a la hora de editar las imágenes que serán mostradas al técnico, staff y plantilla en las oportunas presentaciones. En los ejemplos e imágenes que se van mostrar también se usará ese código de colores. Ese código ayuda a aquel que vea la imagen a identificar y captar la información de forma más rápida. Por eso, debajo de cada jugador en 3D, habrá un círculo coloreado....



NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA Y PROPUESTAS DE DEBERES ACTIVOS ALBA RUSILLO MAGDALENO, SARA SUÁREZ MANZANO, JOSÉ LUIS SOLAS MARTÍNEZ, EMILIO J. MARTÍNEZ LÓPEZ
041 RUS 1

En las últimas décadas las nuevas tecnologías se han desarrollado velozmente debido al avance de la sociedad en todos los ámbitos. Como consecuencia, la prevalencia de uso de estas herramientas tecnológicas en todos los grupos de edad ha aumentado considerablemente llegando hasta el contexto educativo. Algunas herramientas tecnológicas, utilizadas frecuentemente en la actualidad en el contexto educativo, están diseñadas para favorecer experiencias de aprendizaje, adaptar el material para satisfacer las necesidades individuales, enseñar habilidades de resolución de problemas y fomentar el pensamiento crítico.

Los principales avances han sido desarrollados en base a la inteligencia artificial, la realidad virtual, la realidad aumentada, la robótica educativa y libros electrónicos. En el ámbito educativo, uno de los mayores retos en la creación de las nuevas tecnologías está relacionado con la creación de estrategias metodológicas novedosas que motiven al alumnado hacia la mejora de sus resultados académicos. Entre ellas se muestran las metodologías activas, concretamente los deberes activos. Esta herramienta metodológica se considera útil para incluir la práctica de actividad física dentro del aula y además conectarla con los contenidos del currículum educativo. ...



MACMILLAN ENGLISH HUB. | P B2. / LOUIS ROGERS, KIERAN DONAGHY

LIN ENG ROG 1 I

Pack con libro del alumno impreso, cuaderno de actividades y libro de vídeos. Con código de acceso al Student's App con actividades relacionadas con el contenido del libro.

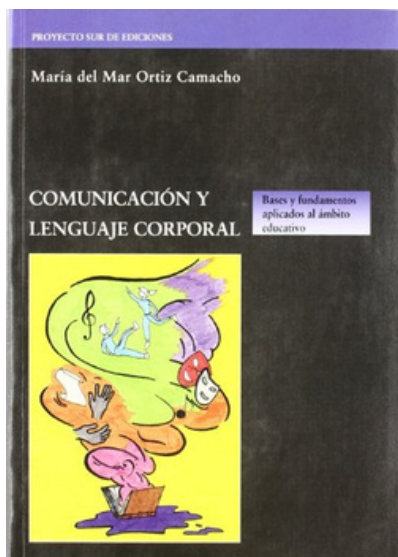


EL LENGUAJE CORPORAL : LO QUE EXPRESAN LAS ACTITUDES FÍSICAS, LAS POSTURAS, LOS GESTOS Y GESTOS Y SU INTERPRETACIÓN

180 REB 1

El cuerpo expresa todo aquello que con frecuencia el lenguaje verbal no puede más que circunscribir o callar; porque el cuerpo no puede mentir: es el espejo del alma. La persona que es consciente de su lenguaje corporal y que aprende a descifrar el de los demás, está creando las premisas necesarias para unas relaciones interpersonales plenas y comprensivas. Esta obra nos da a conocer los aspectos fundamentales para el estudio del lenguaje corporal: comunicación del movimiento, las expresiones mímicas, el gesto, las posturas y las señales que emitimos con el cuerpo. Además de la parte teórica, el libro aporta una parte práctica y casi 200 fotografías, una herramienta imprescindible para desarrollar la capacidad expresiva natural del lenguaje corporal.





**COMUNICACIÓN Y LENGUAJE
CORPORAL BASES Y
FUNDAMENTOS APLICADOS
AL ÁMBITO EDUCATIVO /
MARÍA DEL MAR ORTIZ
CAMACHO**

180 ORT 1

Marco Conceptual y Curricular de la Expresión Corporal en Primaria (Torres Guerrero). Bases Biológicas y Fisiológicas del Movimiento (R. Rodríguez). Aprendizaje y Desarrollo Motor en Primaria (Rojas Ruiz). Las Capacidades Perceptivo Motoras y su Desarrollo (Romero Cerezo) Las Habilidades Motrices y su Desarrollo (Cepera González) El Lenguaje Corporal y sus Elementos. La comunicación no verbal y sus aplicaciones didácticas (Ortiz Camacho) La Dramatización y el Lenguaje Corporal en Primaria (Castillo Hidalgo). El Ritmo Musical como Medio de Expresión para el desarrollo de los aspectos comunicativos del cuerpo y el movimiento (Martín Moreno) Las Danzas y los Juegos Tradicionales (Trigueros Cervantes) La Atención a la Diversidad en las Actividades de Comunicación y Lenguaje Corporal (Arráez Martínez). Intervención Didáctica en Educación Física. Aplicaciones específicas en el marco de las actividades de Comunicación y Lenguaje Corporal (Rivera García)....

