

NOVIDADES

DA BIBLIOTECA

NOVEMBRO 2025



 BIBLIOTECA
CIENCIAS DO DEPORTE
E A EDUCACIÓN FÍSICA



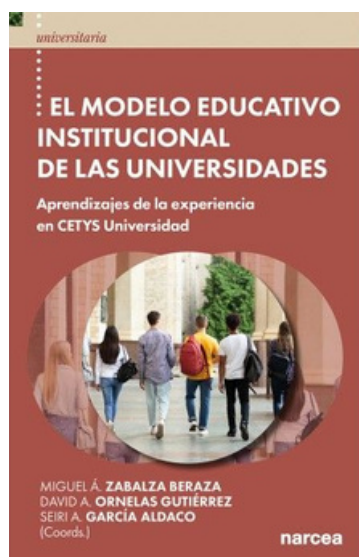


**DESARROLLO ,
PERSONALIDAD Y
APRENDIZAJE EN LA
ADOLESCENCIA / CRISTINA
MARÍN OLLER, NICO LÁ S B
EN ESH FERNÁNDEZ-
MIRANDA
040 MAR 10**

La adolescencia es una etapa de transformaciones significativas en la vida de los jóvenes. Desde los cambios físicos y neurológicos hasta las complejas dinámicas emocionales y sociales; cada aspecto de esta fase influye directamente en la manera en que los adolescentes interactúan con el mundo y asimilan el conocimiento. A lo largo de este libro, se exploran detalladamente las diversas facetas de este proceso, proporcionando a los futuros docentes herramientas prácticas y teóricas para enfrentar los desafíos y aprovechar las oportunidades que presenta la educación en esta etapa vital.

La obra profundiza en las relaciones interpersonales de los adolescentes dentro del contexto educativo. Se exploran las dinámicas familiares, las interacciones entre docentes y estudiantes y las influencias de las amistades y relaciones de pareja. Se analizan también los diferentes enfoques pedagógicos y su aplicación práctica en el aula, así como estrategias didácticas capaces de promover un ambiente inclusivo y de apoyo en el aula. Las tecnologías educativas y su adaptación a las necesidades individuales de los estudiantes son algunos de los temas clave abordados.

El libro proporciona herramientas y técnicas para crear un entorno de aprendizaje dinámico y participativo. Aborda en todo momento la diversidad en las aulas, destacando y asumiendo las diferencias culturales, socioeconómicas y de género, y ofrece estrategias ...



**MODELO EDUCATIVO
INSTITUCIONAL DE LAS
UNIVERSIDADES :
APRENDIZAJES DE LA
EXPERIENCIA EN CETYS
UNIVERSIDAD
043 ZAB 5**

¿Qué significa estar formado en esta etapa histórica que nos ha tocado vivir? ¿Están formados nuestros estudiantes cuando dejan la institución tras sus años de vida universitaria? Sin un Proyecto Educativo institucional poco podemos decir de nuestros egresados, salvo que aprobaron las materias del Plan de Estudios. ¿Es eso estar formado? Lo mejor de tener Proyecto Educativo Institucional es que, al elaborarlo, hemos tenido que hacer una seria reflexión sobre qué formación queremos ofrecer a nuestros estudiantes, qué tipo de egresados pretendemos formar.

CETYS Universidad es una institución universitaria privada ubicada en Baja California, México. Preguntamos a varios de sus estudiantes: "¿Crees que CETYS enseña diferente a otras universidades?". Algunas de sus respuestas fueron: "Sí, ya que tienen un buen modelo educativo". "Sí, tiene un enfoque humanista, el cual al principio puede que no lo entendamos, pero con el tiempo nos damos cuenta de que es necesario". Algunos confesaban que había elegido la Universidad justo por esa diferencia, por ese valor añadido.

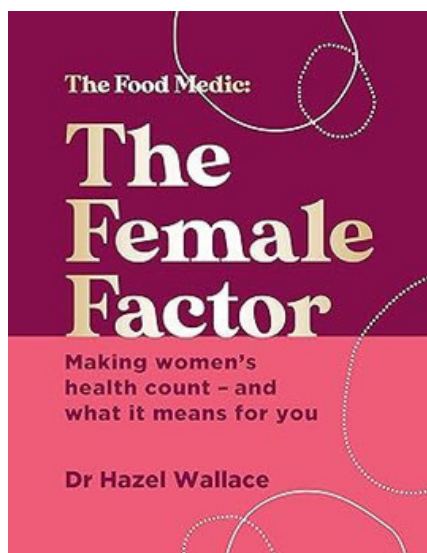
No es escaso mérito que los estudiantes lleguen a captar y valorar el proyecto formativo que su institución les ofrece. Cuando se logra parece como que toda la etapa universitaria se ilumina, adquiere sentido, tiene una meta. Sin esa visión de conjunto, cada carrera no es sino una secuencia aleatoria de materias y exámenes que se nos exige superar para obtener el premio final, la titulación.



**LA MENTORÍA EN
EDUCACIÓN SUPERIOR : LA S
UNIVERSIDADES COMO
ECOSISTEMAS DE APOYO
MUTUO / ZABALZA, MIGUEL
ÁNGEL (COORD.)
043 ZAB 4**

La UNESCO presentó en el 2016 la iniciativa "Happy Schools", que ha consolidado en el 2024 con su informe Why the world needs happy schools. Global report on happiness in and for learning. Entre las muchas cosas interesantes de dicho proyecto merece la pena destacar la identificación de cinco factores involucrados en la generación de un ambiente educativo positivo: capacidad de generar vínculos entre los distintos miembros de la comunidad educativa, fomentar el espíritu de equipo, contar con profesores que motivan a quienes enseñan, aprender en un contexto cálido, lograr que todos sientan que disponen de un espacio para desarrollarse creativamente. No sería fácil buscar una aproximación mejor al sentido que adquiere la mentoría en la enseñanza universitaria.

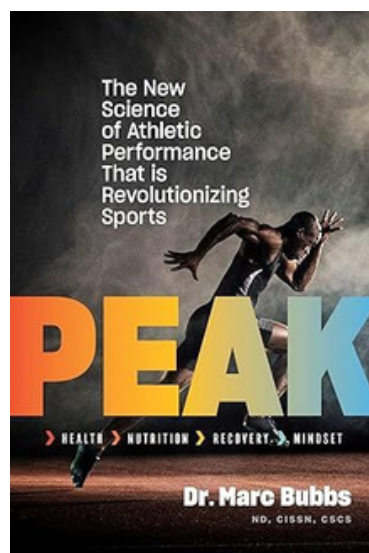
Son cada vez más preocupantes los datos que conocemos sobre el estrés y agotamiento de docentes y estudiantes. En este contexto, la mentoría puede ayudar a incorporar a la agenda institucional algunos elementos positivos para paliar esta preocupación por el bienestar de docentes, estudiantes y personal de servicio, y para remodelar el clima relacional de nuestras universidades haciéndolo más saludable. Y, todo ello, con la esperanza de que no solo se enseñe y se aprenda mejor, sino que se viva mejor, en la Universidad. Pensada la mentoría desde lo que su práctica implica en la vida universitaria, la enseñanza aparece como encuentro entre docentes y estudiantes, en cuyo contexto se va hilvanando toda una red relacional....



**THE FEMALE FACTOR :
MAKING WOMEN'S HEALTH
COUNT - AND WHAT IT MEANS
FOR YOU / DR HAZEL
WALLACE ; PHOTOGRAPHY BY
LIZZIE MAYSON.**

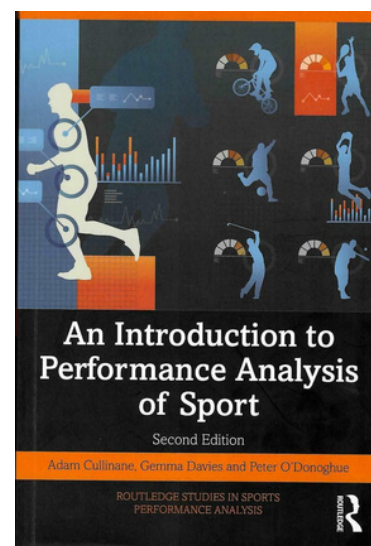
161 WAL 2

UNA INMERSIÓN PROFUNDA EN LA SALUD DE LA MUJER ** ¿Son las enfermedades cardíacas una enfermedad "masculina"? ** ¿Son ciertas vitaminas y minerales especialmente importantes en determinadas etapas de la vida de la mujer? ** ¿Puedo mantenerme activa durante el embarazo? ** ¿Por qué las mujeres son más propensas a sufrir afecciones relacionadas con el estrés? ** ¿Cómo afecta el sueño a mi salud general? ** ¿Qué puedo comer para facilitar la transición a la menopausia? En la medicina clínica, el cuerpo masculino siempre ha sido el modelo a seguir, asumiendo erróneamente que las mujeres son simplemente versiones más pequeñas de los hombres. Esta visión es completamente errónea. Esta guía integral y audaz para comprender la salud femenina redefine el concepto de salud femenina para mujeres de todas las edades. El Factor Femenino ofrece métodos para proteger y optimizar tu salud mediante pasos positivos y empoderadores. Abarcando nutrición, actividad física, estado de ánimo, sueño y 50 recetas equilibradas y deliciosas, este libro es un plan para comprender y armonizar tu bienestar, tus hormonas y tu cuerpo, tanto a corto como a largo plazo, repleto de información práctica y valiosa que podrás aprovechar a lo largo de tu vida.



**PEAK : THE NEW SCIENCE OF
ATHLETIC PERFORMANCE
THAT IS REVOLUTIONIZING
SPORTS / DR. MARC BUBBS,
ND, CISSN, CSCS.
BIC SAU 41**

Un enfoque integral y personalizado para la salud, la nutrición, el entrenamiento, la recuperación y la mentalidad. ¡Perfecto para entrenadores personales, estudiantes de ciencias del deporte, aficionados al fitness de alto nivel (CrossFit, entrenamiento para maratón, Ironman, deportes de equipo) y asiduos al gimnasio! Se está produciendo una nueva revolución en el deporte, ya que cada vez más atletas basan su éxito en esta combinación transformadora: salud, nutrición, entrenamiento, recuperación y mentalidad. Desafortunadamente, las técnicas basadas en la evidencia que siguen los doctores expertos, las instituciones académicas y los equipos de rendimiento profesional pueden contrastar fuertemente con lo que muchos atletas practican en realidad. Sumado al ruido de las redes sociales, las tradiciones obsoletas y la pseudociencia, puede ser difícil distinguir la realidad de la ficción. «Peak» es un libro innovador que explora los fundamentos del alto rendimiento (no las modas pasajeras), la importancia de la constancia (no el esfuerzo extremo) y el valor de la paciencia (no la transformación rápida). El Dr. Marc Bubbs hace que la ciencia compleja sea fácil de entender, y con información de expertos líderes que influyen en los mejores deportistas sobre cómo alcanzar el éxito mundial, expone las hazañas atléticas que rompen récords y las estrategias que se basan en este enfoque personalizado. El protocolo de rendimiento del Dr. Bubbs está dirigido al atleta de élite, a la persona activa, al entrenador de



**AN INTRODUCTION TO
PERFORMANCE ANALYSIS OF
SPORT / ADAM CULLINANE,
GEMMA DAVIES AND PETER
O'DONOGHUE..
227 CUL 1**

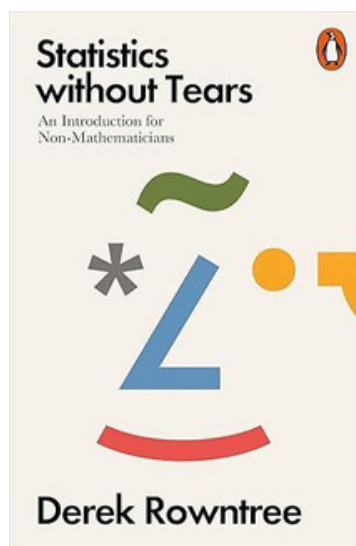
El análisis del rendimiento se ha convertido en una herramienta esencial para entrenadores, atletas, organizaciones deportivas e investigadores académicos. La recopilación e interpretación de datos de rendimiento permite a los entrenadores mejorar sus programas de entrenamiento, a los atletas tomar mejores decisiones tácticas, a las organizaciones deportivas gestionar equipos con mayor eficacia y a los investigadores comprender mejor el rendimiento deportivo. Esta nueva edición, completamente revisada, constituye una introducción fundamental a los principios básicos del análisis del rendimiento deportivo y a cómo desarrollar y operar sistemas de análisis del rendimiento. Con ejemplos prácticos de eventos deportivos reales, así como contenido nuevo que examina las innovaciones para determinar qué analizar, los avances en la tecnología de retroalimentación, los perfiles de rendimiento, los principios para brindar retroalimentación y la telestración dentro de secuencias de video, * Introducción al análisis del rendimiento deportivo * revisa los diferentes tipos de datos e información que puede generar el análisis del rendimiento y explica cómo comprobar su fiabilidad. Este libro de vanguardia ofrece una guía paso a paso para desarrollar sistemas de análisis, tanto manuales como informatizados, y para redactar y presentar los resultados de los programas de análisis del rendimiento. Como la introducción más actualizada, concisa y amena al análisis del rendimiento deportivo....



**PROFESSIONAL
DEVELOPMENT IN EXERCISE
SCIENCE : TRANSITIONING TO
OPPORTUNITIES / CHRISTINA
BEAUDOIN
060 BEA 1**

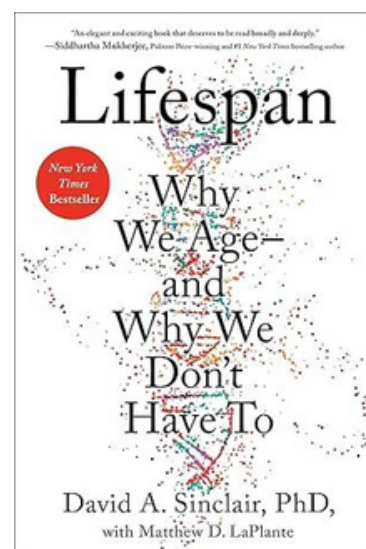
Prepara a los estudiantes y complementa su sólida formación académica para una carrera o una oportunidad profesional en este campo. Este libro de texto proporciona a los estudiantes el conocimiento y las habilidades necesarias para conectar de manera más efectiva su formación académica con su profesión elegida. Existe una amplia gama de opciones profesionales para los estudiantes de ciencias del ejercicio, y este libro les ayudará a comprender mejor cómo desenvolverse con confianza tanto en el ámbito personal como en el profesional. El libro integra perspectivas de la comunicación, los negocios, el liderazgo, la psicología y las ciencias del ejercicio para explorar la interacción dinámica entre ambos ámbitos, ofreciendo una comprensión más profunda de sus interconexiones.

Este nuevo texto, el primero de su clase en el campo de la ciencia del ejercicio, es invaluable para todos los estudiantes de ciencias del ejercicio y kinesiología. Los estudiantes que aspiran a carreras dentro de esta disciplina y sus subdisciplinas afines, así como aquellos que exploran estudios de posgrado, obtendrán información valiosa sobre las intersecciones cruciales entre el crecimiento personal y el éxito profesional.



**STATISTICS WITHOUT TEARS :
AN INTRODUCTION FOR NON-
MATHEMATICIANS / DEREK
ROWNTREE
012 ROW 1**

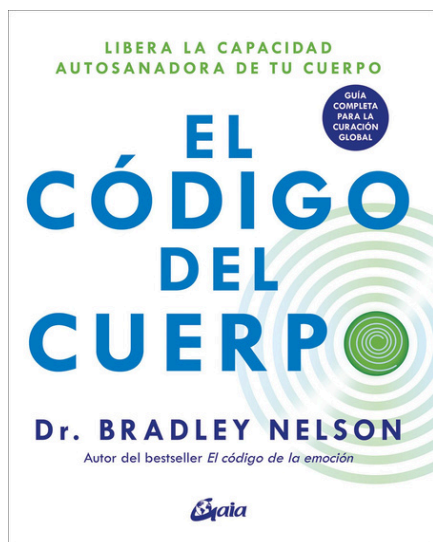
Este libro está dirigido a cualquier persona que necesite o desee comprender el funcionamiento de la estadística. No presupone conocimientos especializados y enseña mediante texto y diagramas, en lugar de figuras, fórmulas y ecuaciones, lo que lo convierte en el método ideal para el lector sin formación matemática. Escrito a modo de tutorial, Derek Rowntree incluye preguntas a lo largo de su argumentación; los lectores pueden responderlas conforme avanzan, lo que les permite evaluar su progreso y determinar su nivel de comprensión del tema.



**LIFESPAN : THE
REVOLUTIONARY SCIENCE
OF WHY WE AGE - AND WHY
WE DON'T HAVE TO / DAVID
SINCLAIR ; WITH MATTHEW
D. LAPLANTE
BIC SAU 42**

Es una verdad aparentemente innegable que envejecer es inevitable. Pero ¿y si todo lo que nos han enseñado sobre el envejecimiento fuera erróneo? ¿Y si pudiéramos elegir nuestra esperanza de vida? En este libro innovador, el Dr. David Sinclair, máxima autoridad mundial en genética y longevidad, revela una nueva y audaz teoría sobre por qué envejecemos. Como él mismo escribe: «El envejecimiento es una enfermedad, y esa enfermedad es tratable». Esta obra reveladora y provocadora nos lleva a la vanguardia de la investigación que está superando los límites de lo que creíamos que era la ciencia, revelando avances increíbles —muchos de ellos del propio laboratorio del Dr. David Sinclair en Harvard— que demuestran cómo podemos ralentizar, o incluso revertir, el envejecimiento. La clave reside en activar genes de vitalidad recientemente descubiertos, descendientes de un antiguo circuito genético de supervivencia que es tanto la causa del envejecimiento como la clave para revertirlo. Experimentos recientes en reprogramación genética sugieren que, en un futuro próximo, no solo podremos sentirnos *más* jóvenes, sino que realmente *rejuveneceremos*. A través de una narrativa cautivadora, el Dr. Sinclair nos invita a adentrarnos en el proceso del descubrimiento científico y revela las tecnologías emergentes y los sencillos cambios en el estilo de vida —como el ayuno intermitente, la exposición al frío, el ejercicio con la intensidad adecuada y la reducción del consumo de carne— que han demostrado ayudarnos a vivir más jóvenes y saludables ...



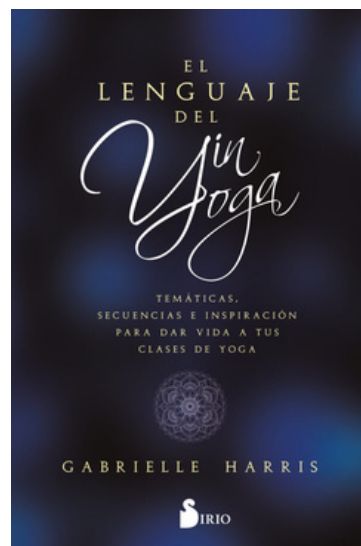


**EL CÓDIGO DEL CUERPO :
LIBERA LA CAPACIDAD
AUTOSANADORA DE TU
CUERPO / DR. BRADLEY
NELSON ; PRÓLOGO DE
GEORGE NOORY ;
TRADUCCIÓN: ANDREA
HERNÁNDEZ GONZÁLEZ
BIC SAU 43**

El código del cuerpo es un método verdaderamente revolucionario de sanación holística. El Dr. Bradley Nelson, experto de renombre mundial especializado en medicina bioenergética, lleva décadas enseñando su poderoso método de autosanación y formando a practicantes de todo el mundo, si bien esta es la primera vez que su sistema se presenta al público general a través de un libro. *El código del cuerpo* se basa en la sencilla premisa de que el cuerpo se cura a sí mismo y sabe lo que necesita hacer para sanar. El sistema desarrollado por el Dr. Nelson permite acceder a este conocimiento interno y encontrar desequilibrios en seis áreas clave:

- Energías.
- Desalineaciones.
- Patógenos.
- Toxinas.
- Circuitos y sistemas.
- Nutrición y estilo de vida.

Es en estas áreas donde surgen nuestros problemas físicos, mentales y emocionales. Al identificar y corregir dichos desequilibrios, adquirimos la capacidad de activar el poder curativo innato de nuestro cuerpo. Con prólogo de George Noory, presentador del célebre programa de radio Coast to Coast AM, y una gran cantidad de relatos de curación, ilustraciones a color y detalladas explicaciones de pasos concretos y sencillos de aplicar, esta obra constituye una completa hoja de ruta hacia la salud basada en un profundo estudio del cuerpo humano, el poder ilimitado de la mente subconsciente ...

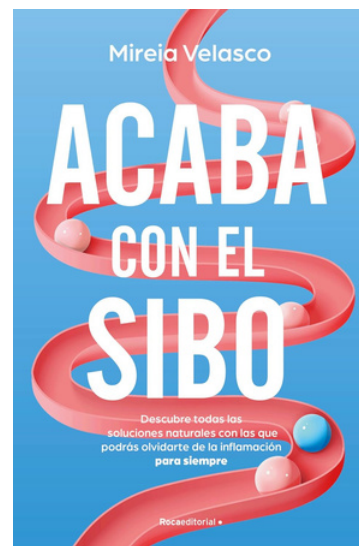


**EL LENGUAJE DEL YIN YOGA :
TEMÁTICAS, SECUENCIAS E
INSPIRACIÓN PARA DAR VIDA
A TUS CLASES DE YOGA
145 HAR 1**

El lenguaje del yin yoga es mucho más que un manual técnico: es una guía exhaustiva para llegar a ser ese tipo de enseñante de yoga que inspira y motiva a la gente más allá del rendimiento físico.

El libro abre con algunas técnicas didácticas de eficacia demostrada para luego adentrarse en diversas formas de iniciar una clase; introducciones cuyo objetivo es que cada asistente conecte profundamente con su práctica. A continuación, presenta más de 40 temáticas universales desde las que abordar las clases, que te aportarán inspiración, tanto a ti como a tus alumnas y alumnos. Cada clase abarca tres categorías: mente, corazón y cuerpo, y a través de ellas, define y embellece las posturas y las conecta al corazón y al alma a través de las temáticas elegidas. En este libro encontrarás:

- Los ocho pasos de los *Yoga sutras de Patanjali*, tradiciones de sabiduría, deidades y chakras.
- Ayurveda y yoga nidra.
- Una guía completa de secuencias para escoger y usar en la enseñanza o en la práctica en casa.
- Secuencias de asanas que se pueden adaptar a cualquier estilo de yoga.



**ACABA CON EL SIBO :
DESCUBRE TODAS LAS
SOLUCIONES NATURALES
CON LAS QUE PODRÁS
OLVIDARTE DE LA
INFLAMACIÓN PARA
SIEMPRE / MIREIA VELASCO
BIC SAU 44**

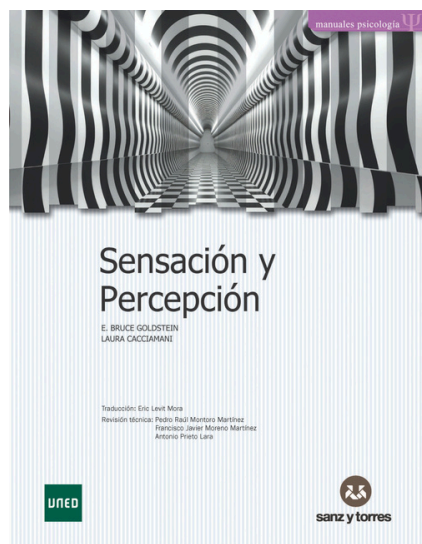
Deja de vivir con miedo a la tripa hinchada: la solución al SIBO existe.

A estas alturas, es más que probable que ya hayas oído hablar del SIBO, pero ¿sabías que puede ser de muchas clases? ¿Que es preciso saber cuál es tu caso antes de intentar ponerle remedio? ¿Que las dietas restrictivas no lo son todo?

Sal del ciclo de «todo me sienta mal».

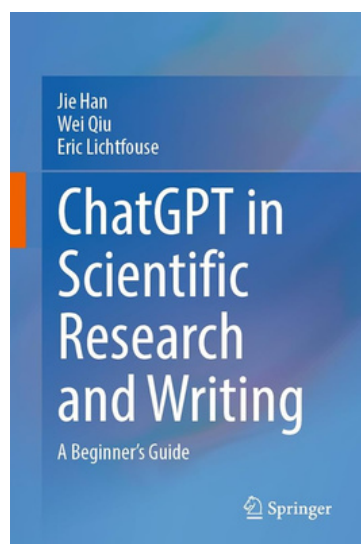
Mireia Velasco, especialista en salud digestiva, te descubre todo lo que hay detrás del SIBO: cómo entender sus causas y, sobre todo, cómo ponerle remedio. Con un método de tres fases —limpieza, recuperación y mantenimiento—, toda la información de la mano de la evidencia científica y menús para ponerlo en práctica, este libro te ofrece una mirada integrativa con la que abordar el problema desde todos sus ángulos. Mejora desde ya tu calidad de vida.





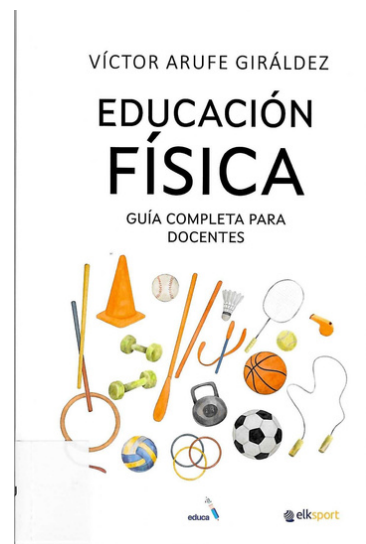
**ESENSACIÓN Y PERCEPCIÓN /
E. BRUCE GOLDSTEIN, LAURA
CACCIAMANI; TRADUCCIÓN
ERIC LEVIT MORA ; REVISIÓN
TÉCNICA FRANCISCO JAVIER
MORENO MARTÍNEZ, PEDRO
R. MONTORO MARTÍNEZ,
ANTONIO PRIETO LARA
020 GOL 3**

Nos complace presentar la traducción al español de uno de los textos clásicos en el campo de la Psicología y la Neurociencia de la Percepción: Sensación y Percepción de E. Bruce Goldstein y Laura Cacciamani. Desde su primera publicación en el año 1980 (la edición que tiene en sus manos es la undécima), el profesor Bruce Goldstein y su equipo han revisado y actualizado periódicamente esta obra, que es considerada hoy en día uno de los textos más destacados y de mayor calidad sobre esta materia. Como revisores técnicos de la traducción al castellano no es nuestra función presentar esta obra ni tampoco ensalzar sus bondades. La primera de las tareas, su presentación, ya la realizan de manera espléndida los propios autores del texto. Respecto a la segunda, glosar las excelencias de la obra, tampoco podríamos añadir nada significativo. Su calidad está sobradamente avalada por el gran número de universidades que la utilizan como texto fundamental de materias como psicología de la percepción o neurociencia cognitiva, o que, en su defecto, la recomiendan como bibliografía de consulta y referencia para quienes deseen profundizar en esta interesante materia....



**CHATGPT IN SCIENTIFIC
RESEARCH AND WRITING : A
BEG IN NER'S GUIDE / BY JIE
HAN, WEI QIU, ERIC
LICHTFOUSE.
010 HAN 1**

La mayoría de los científicos se ven constantemente presionados por la necesidad de leer bibliografía esencial, diseñar nuevos experimentos, redactar propuestas y artículos exitosos, y cumplir con los plazos de entrega. Sin embargo, imagine que su cerebro está conectado a todo el conocimiento humano y puede extraer instantáneamente información esencial para el descubrimiento. Imagine que las tareas de investigación que antes tomaban días o meses ahora se pueden realizar en cuestión de segundos. Esto ya no es ciencia ficción gracias a herramientas de inteligencia artificial generativa como ChatGPT. Este libro explica de forma concisa y sencilla cómo usar ChatGPT para identificar nuevos resultados, crear títulos, editar el lenguaje, interpretar figuras, crear elementos visuales y perfeccionar métodos. ChatGPT incluso permite realizar lluvias de ideas, diseñar experimentos, redactar propuestas, responder a revisores y evaluar artículos de investigación. Dirigido a investigadores sin experiencia en programación o diseño de prompts, este libro proporciona las habilidades necesarias para desenvolverse en el cambiante panorama de la investigación científica. En particular, aprenderá a aprovechar las capacidades únicas de ChatGPT para generar ideas, optimizar las revisiones bibliográficas y crear narrativas convincentes. En resumen, este libro te capacita para desbloquear el potencial de ChatGPT, aumentar la productividad y llevar tu investigación científica y tu escritura a nuevas alturas.



**EDUCACIÓN FÍSICA : GUÍA
COMPLETA PARA DOCENTES.
041 ARU 1**

Es un manual de consulta imprescindible que reúne estrategias, recursos y propuestas para todas las etapas educativas, desde Educación Infantil hasta Secundaria.

En sus páginas encontrarás

- Explicaciones claras y fundamentadas sobre contenidos curriculares.
- Actividades y ejemplos listos para aplicar en tus clases.
- Un breve repaso sobre qué es la Educación Física y hacia dónde camina.
- Propuestas innovadoras para trabajar la coeducación, la inclusión y la motivación del alumnado.
- Descansos activos, patios activos, cuñas motrices y snacks de ejercicio.
- Cómo diseñar la sesión de EF y cómo distribuir los espacios.
- Seguridad en el aula de EF.
- Roles del docente de EF.
- Mediación y resolución de conflictos.
- Vídeos a juegos innovadores para EF.
- Juegos de EF que trabajan las funciones cognitivas, matemáticas, lengua, etc.
- Atención a la diversidad.
- Y muchas cosas más de gran interés para tu día a día.

El libro está escrito con un enfoque práctico, pero sin perder el rigor académico, integrando bibliografía científica de referencia y experiencias reales de aula. Es la herramienta ideal para planificar tus clases, mejorar tu programación y ampliar tus recursos como profesional de la Educación Física.



**TREINO DA FORÇA :
AVALIAÇÃO, PLANEAMENTO E
APLICAÇÕES. VOLUME 2.
REEDIÇÃO REVISTA / PEDRO
PEZARAT CORREIA, PEDRO
MIL-HOMENS, GONÇALO
VILHENA DE MENDONÇA
220 PEZ 1**

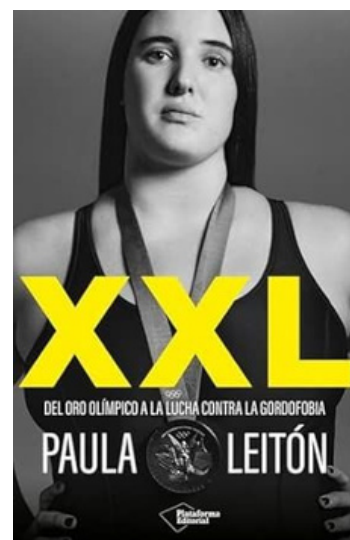
Como fenómeno complejo, exige un enfoque profundo, multidisciplinario y versátil, que buscamos lograr con la colaboración de un grupo de expertos líderes en el ámbito nacional. | En la primera parte (Volumen 1: PRINCIPIOS BIOLÓGICOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO) caracterizamos los factores que condicionan la capacidad de producción de fuerza: musculares, nerviosos, biomecánicos, bioenergéticos y hormonales. A continuación, se describen las diferentes formas de manifestación de la fuerza y se desarrollan los métodos de entrenamiento de fuerza más importantes. | En la segunda parte (Volumen 2: EVALUACIÓN, PLANIFICACIÓN Y APLICACIONES) describimos los principales aspectos relacionados con la planificación y organización del entrenamiento de fuerza; los principios y la periodización; la evaluación y el control; el diseño del programa; la selección de ejercicios y la gestión del espacio y el equipamiento. También presentamos una serie de capítulos centrados en el entrenamiento de fuerza orientado a diferentes poblaciones: jóvenes, personas mayores, mujeres embarazadas, personas con obesidad o personas con enfermedades cardiovasculares. En este volumen, también presentamos temas que influyen decisivamente en el éxito del proceso de entrenamiento de fuerza y en la salud: el dopaje, la suplementación ergogénica, la motivación y el bienestar psicológico, y el papel del entrenamiento de fuerza en la rehabilitación y prevención de lesiones musculoesqueléticas.



**LOS FUNDAMENTOS DE LA
FUERZA : LOS PRINCIPIOS
ESENCIALES PARA EMPEZAR
A ENTRENAR / JOHN F LA GG
220 FLA 1**

Los principios esenciales para empezar a entrenar La primera regla de la construcción es: Construye solo sobre unos cimientos sólidos . Esto es igual de cierto para el entrenamiento de fuerza. Un programa desarrollado sobre unos principios firmes, anclado en la ciencia y reforzado por las investigaciones te recompensará con resultados tangibles y una vida entera de éxito en el levantamiento de peso. Este libro desglosa cada fase del proceso para darte los conocimientos y la comprensión necesarios para empezar, perfeccionar o potenciar tu entrenamiento con seguridad y eficacia. Accesible y práctico, el texto proporciona la información que necesitas y la orientación que quieres, como: explicaciones claras y concisas del movimiento y las fases de los cuatr

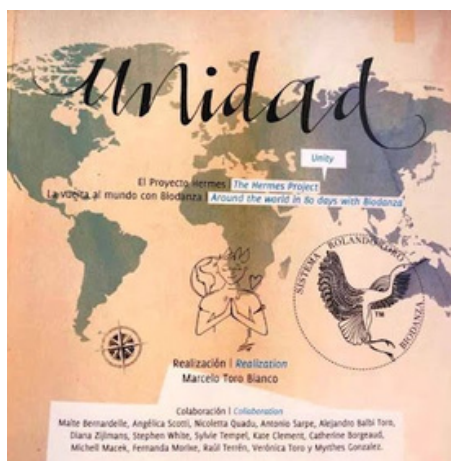
...



**XXL : DEL ORO OLÍMPICO A
LA LUCHA CONTRA LA
GORDOFOBIA / PAULA
LEITON
240 LEI 1**

Paula Leitón mide 1,88 m. Pesa 96 kilos. Es una de las mejores boyas del waterpolo mundial. Con la Selección española ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de París 2024 y, a cambio, recibió una ráfaga de insultos y comentarios sobre su físico. "Tengo la espalda lo suficientemente ancha para que me resbalen esos comentarios", respondió en ese momento, pero se preguntó cómo podrían afectar a las niñas y adolescentes que los sufren a diario, en silencio. Esta es la historia de Paula, un viaje inspirador para niños, jóvenes, padres, educadores y todos aquellos que comprendan que la gordofobia no debe tener lugar en nuestro futuro.

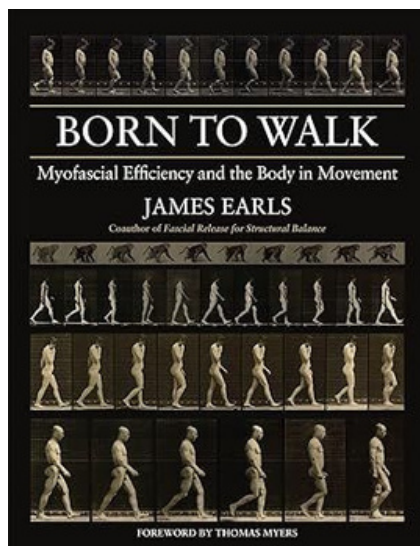




**UNIDAD : EL PROYECTO
HERMES : LA VUELTA AL
MUNDO CON BIODANZA =
UNITY : THE HERMES
PROJECT : AROUND THE
WORLD WITH BIODANZA /
REALIZACIÓN: MARCELO
TORO BIANCO ;
COLABORACIÓN: MAITE
BERNADELLE [E 14 MÁIS]
180 TOR 1**

Personas de todas las edades, de todos los orígenes sociales y culturales practican Biodanza* en todo el mundo. Este libro es fruto de la colaboración amorosa de 12 Escuelas, de 12 países de 4 continentes durante 12 semanas consecutivas, 78.000 kilómetros de vuelos y 8 idiomas, en una red afectiva que ha sido entrelazada con perseverancia y amor a lo largo de 50 años, de la mano de Rolando Toro Araneda, creador del Sistema Biodanza. Inspirado en el dios olímpico Hermes, en la mitología griega, mensajero de los dioses de pies alados y en la novela de Julio Verne «La vuelta al mundo en 80 días» Decido emprender la aventura de escuchar y transmitir un mensaje, con el deseo de que cada vez que este se exprese, revele una parte esencial de quiénes somos

Este es un libro de Biodanza para Biodanzantes que trata sobre nuestra aventura cotidiana de danzar la vida en todo el mundo.



**BORN TO WALK : MYOFASCIAL
EFFICIENCY AND THE BODY IN
MOVEMENT / JAMES EARLS ;
[FOREWORD BY THOMAS
MYERS].
200 EAR 1**

La capacidad de caminar erguidos sobre dos piernas es uno de los rasgos principales que nos definen como humanos; sin embargo, los científicos aún no comprenden del todo por qué evolucionamos para caminar como lo hacemos. En *Nacidos para caminar*, el autor James Earls explora el misterio de nuestra evolución describiendo en profundidad los mecanismos que nos permiten ser eficientes en la marcha bípeda. Al considerar el cuerpo como una unidad interconectada, Earls explica cómo podemos recuperar una fluidez y eficiencia en nuestra marcha, una eficiencia que, según él, forma parte de nuestro diseño natural. Este libro está dirigido a terapeutas del movimiento, fisioterapeutas, osteópatas, quiroprácticos, masajistas y cualquier profesional de la salud corporal que desee ayudar a sus pacientes incorporando la comprensión de la marcha y su mecánica. También resultará atractivo para cualquier persona interesada en la evolución y el movimiento.

Basándose en investigaciones recientes de paleoantropología, ciencias del deporte y anatomía, Earls propone un modelo completo de cómo todo el cuerpo coopera en esta acción tridimensional. Su trabajo se basa en el modelo de Trenes Anatómicos de Thomas Myers, una visión holística del cuerpo humano que enfatiza las conexiones fasciales y miofasciales...



**BARRE : MANUAL PARA
INSTRUCTORES , NIVEL 1 /
DÉBORAH GIMÉNEZ DÍEZ
181 GIM 1**

Barre. Manual para instructores (nivel 1) es la guía definitiva para quienes desean iniciarse en la enseñanza del barre, una disciplina y metodología de entrenamiento que fusiona ballet, pilates y yoga para transformar cuerpo y mente.

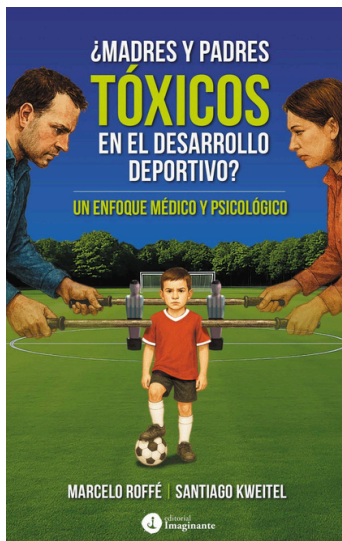
Escrito por Déborah Giménez, pedagoga, bailarina y creadora de la innovadora metodología real Academic Barre Instructor®, este libro destila sus 18 años de experiencia en danza, barre, docencia y gestión cultural.

Con un enfoque práctico y académico, el manual introduce los fundamentos del barre: técnica, metodología, alineación corporal, música, recursos para instructores y diseño de secuencias efectivas. A través de ejercicios detallados, ilustraciones claras y consejos pedagógicos, los instructores aprenderán a guiar clases seguras, profesionales, dinámicas y motivadoras. Además, se abordan estrategias para conectar con los alumnos, fomentar su progreso y adaptar las sesiones a diferentes niveles.

Dirigido a apasionados y profesionales del barre, la danza, el pilates, el yoga y entusiastas del fitness, este libro no solo enseña cómo impartir clases, sino que inspira a crear experiencias significativas que promuevan bienestar, salud y confianza.

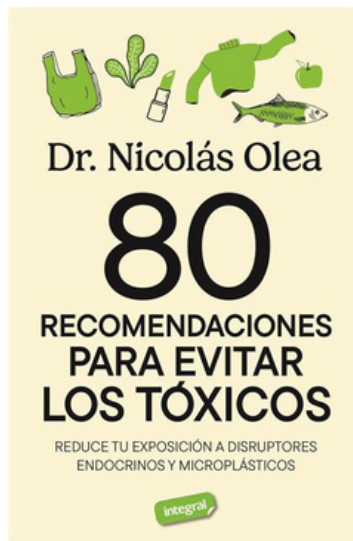
Barre. Manual para instructores (nivel 1) es una herramienta esencial para formar instructores competentes y apasionados, listos para liderar con profesionalismo y creatividad en el fascinante mundo del barre.





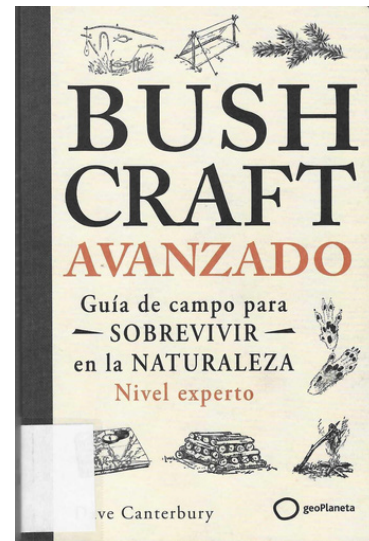
**¿ MADRES Y PADRES TÓXICOS
EN EL DESARROLLO
DEPORTIVO ? : UN EN FOQUE
MÉDICO Y PSICOLÓGICO
021 ROF 2**

Madres y Padres tóxicos: Si o no? esa es la pregunta que intentan desarrollar en este libro los autores y que tiene como novedad el enfoque interdisciplinario médico y psicológico . Dos profesionales de vasta experiencia en el campo deportivo se centran en el deporte infantojuvenil, su nacimiento, su evolución, su desarrollo y cómo prevenir madres y padres dañinos que buscan salvarse económicamente o que quieren que sus hijas e hijos les cumplan el sueño de lo que ellos no pudieron ser. Los autores entienden la actividad física como un puente hacia la educación de los deportistas, un aislante del exceso de tecnología y una búsqueda hacia la socialización y la felicidad. Este libro tiene teoría, tiene 18 casos clínicos, tienen ejemplos , tiene tips y tiene las respuestas a los interrogantes que todo Entrenador, todo deportista y toda madre o padre se formulan en el mundo del deporte de iniciación, desarrollo y perfeccionamiento . Desde la interdisciplina y la integración mente y cuerpo, Kweitel y Roffé nos regalan una obra sencilla de leer en un tema verdaderamente crucial.



**80 RECOMENDACIONES PARA
EVITAR LOS TÓXICOS :
REDUCE TU EXPOSICIÓN A
DISRUPTORES ENDOCRINOS Y
MICROPLÁSTICOS / DR.
NICOLÁS OLEA
BIC SAU 45**

¿Sabías que ya se han detectado microplásticos en la leche materna, el cerebro humano o el semen? Vivimos rodeados de sustancias químicas que alteran nuestro equilibrio hormonal sin que apenas seamos conscientes. En esta guía práctica imprescindible, el doctor Nicolás Olea —referente mundial en disrupción endocrina— nos explica, con un lenguaje claro y sin alarmismos, cómo protegernos de los tóxicos presentes en objetos cotidianos, alimentos y en nuestros hogares y espacios públicos. 80 pautas para informarse, actuar y exigir un entorno más saludable.



**BUSHCRAFT AVANZADO :
GUÍA DE CAMPO PARA
SOBREVIVIR EN LA
NATURALEZA: NIVEL
EXPERTO / DAVE
CANTERBURY
250 CAN 1**

**Adéntrate más en la naturaleza con
Dave Canterbury, autor de las guías
de supervivencia de referencia**

Tras enseñarte los fundamentos en *El ABC del bushcraft*, Dave Canterbury te guía ahora hacia el siguiente nivel de autosuficiencia en la naturaleza. *Bushcraft avanzado* es un manual imprescindible para quienes desean sumergirse por completo en el entorno salvaje y dominar técnicas tradicionales de supervivencia y vida al aire libre.

Aprenderás a:

- Rastrear animales
- Orientarte sin mapa ni brújula
- Elaborar tus propios remedios con plantas silvestres
- Construir herramientas y refugios duraderos sin depender de equipamientos caros o modernos
- Improvisar y ahorrar, maximizando los recursos que te ofrece el entorno natural

Tanto si acabas de descubrir el *bushcraft* como si ya llevas años recorriendo la naturaleza salvaje, este libro te ayudará a convertirte en un verdadero experto en autosuficiencia.





**¿SONIDO , CUERPO ,
DICTADURAS : ESPACIOS DE
ENCUENTRO Y MEMORIA EN
ESPAÑA Y LATINOAMÉRICA
(1960-1989) / GEMMA PÉREZ
ZALDUONDO, ELSA CALERO-
CARRAMOLINO, MARITA
FORNARO BORDOLLI, EDS.**

232 PER 2

En un tiempo donde el sonido se convierte en resistencia y el cuerpo en territorio de lucha, Sonido, cuerpo, dictadura nos invita a explorar las voces silenciadas y los gestos que desafían la opresión. El volumen indaga cómo la música, la danza y las prácticas escénicas se relacionaron con los regímenes totalitarios en España y Latinoamérica entre 1960 y 1989.

