FECHA: 21 AGOSTO 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TEST EVALUACIÓN IEC	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física

Tema: Actividad física - Yoga
Metodología: Se realizan preguntas en torno al tema con 51 mediante la elección de respuesta FALSO o VERDADERO

PREGUNTAS:

1. El yoga es solo para personas jóvenes. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 45 falso – 6 verdadero
   Respuestas post: 48 falso – 3 verdadero
2. El yoga junto con una buena alimentación puede ayudar a prevenir enfermedades o dolencias. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 6 falso – 45 verdadero
   Respuestas post: 5 falso – 46 verdadero
3. El yoga se puede hacer sentado o con poca movilidad. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 20 falso – 31 verdadero
   Respuestas post: 4 falso – 47 verdadero

Evidencia fotográfica del ejercicio





Laura Cubillos.

LAURA CUBILLOS
EDUCADORA FÍSICA – CCT ANTONIA SANTOS