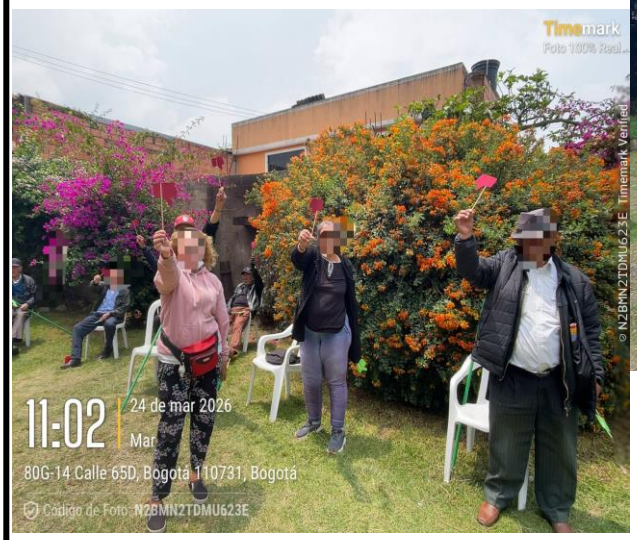
FECHA: 24 MARZO 2026	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Coordinación y equilibrio	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física

Tema: Coordinación y equilibrio
Metodología: Se realizan preguntas en torno al tema con 56 personas mayores mediante la elección de respuesta FALSO o VERDADERO

PREGUNTAS:

1. Los ejercicios de coordinación y equilibrio ayudan a mejorar la atención. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 5 falso – 51 verdadero
   Respuestas post: 2 falso – 54 verdadero
2. El equilibrio ayuda a prevenir caídas. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 0 falso – 56 verdadero
   Respuestas post: 0 falso – 56 verdadero
3. La coordinación solo se utiliza cuando hacemos ejercicio. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 2 falso – 54 verdadero
   Respuestas post: 0 falso – 56 verdadero

Evidencia fotográfica del ejercicio



Laura Cubillos.

LAURA CUBILLOS
EDUCADORA FÍSICA – CCT ANTONIA SANTOS

CARLOTA RAMIREZ SUAREZ
COORDINADORA – CCT ANTONIA SANTOS