FECHA: 14 ABRIL 2026	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Movimiento consciente y corporal	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física

Tema: Movimiento consciente y corporal
Metodología: Se realizan preguntas en torno al tema con 53 personas mayores mediante la elección de respuesta FALSO o VERDADERO

PREGUNTAS:

1. El movimiento consciente ayuda a conocer mejor el cuerpo y sus limites. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 2 falso – 51 verdadero
   Respuestas post: 0 falso – 53 verdadero
2. Es importante hacer pausas y descansar durante la actividad física. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 0 falso – 53 verdadero
   Respuestas post: 0 falso – 53 verdadero
3. El dolor es una señal que se debe ignorar al momento de hacer actividad física. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 48 falso – 5 verdadero
   Respuestas post: 53 falso – 0 verdadero

Evidencia fotográfica del ejercicio





Laura Cubillos.

LAURA CUBILLOS
EDUCADORA FÍSICA – CCT ANTONIA SANTOS

CARLOTA RAMIREZ SUAREZ
COORDINADORA – CCT ANTONIA SANTOS