FECHA: 19 MAYO 2026	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Deporte baloncesto y nutrición	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física

Tema: Deporte baloncesto y nutrición
Metodología: Se realizan preguntas en torno al tema con 48 personas mayores mediante la elección de respuesta FALSO o VERDADERO

PREGUNTAS:

1. El baloncesto adaptado puede ayudar a mejorar la coordinación, el equilibrio y la movilidad en las personas mayores. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 2 falso – 46 verdadero
   Respuestas post: 0 falso – 48 verdadero
2. Las actividades con balón no aportan beneficios para la memoria ni la atención en las personas mayores. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 44 falso – 2 verdadero
   Respuestas post: 48 falso – 0 verdadero
3. Antes de realizar actividades físicas como el baloncesto, es importante hacer ejercicios de calentamiento. (Falso / Verdadero)
   Respuestas pre: 0 falso – 48 verdadero
   Respuestas post: 0 falso – 48 verdadero

Evidencia fotográfica del ejercicio





Laura Cubillos.

LAURA CUBILLOS
EDUCADORA FÍSICA – CCT ANTONIA SANTOS

CARLOTA RAMIREZ SUAREZ
COORDINADORA – CCT ANTONIA SANTOS