

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la actividad física mediante actividades atractivas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

TEMARIO:

- a. ¿Qué es la actividad física?
- b. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor.
- c. Qué es la propiocepción y cómo favorece a el adulto mayor.
- d. Fuerza y flexibilidad.