



GERONTOMOTRICIDAD

¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:

ESTÁ ORIENTADA A MANTENER Y FORTALECER LA CONDICIÓN FÍSICA, PSICOLÓGICA Y SOCIAL DE CADA UNO DE LOS PARTICIPANTES, A TRAVÉS DE LA COMBINACIÓN DE EJERCICIOS LOCALIZADOS Y BAILES, QUE LES PERMITA PROLONGAR LA AUTOVALENCIA E INDEPENDENCIA EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS ADAPTADAS A ESTA NUEVA REALIDAD.

BENEFICIOS:

- ✓ MEJORA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR, DISMINUYENDO EL RIESGO DE ENFERMEDADES.
- ✓ AUMENTA LA FUERZA Y MASA MUSCULAR.
- ✓ DISMINUYE EL RIESGO DE CAÍDAS.
- ✓ MEJORA LA MEMORIA Y CONCENTRACIÓN.
- ✓ MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN.
- ✓ AUMENTA LA SEGURIDAD EN SÍ MISMO.

RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:

- ✓ MANTENER UNA BOTELLA CON AGUA A MANO PARA HIDRATARSE DURANTE LA CLASE.
- ✓ TENER UN LUGAR FÍSICO DESPEJADO PARA DESARROLLAR LA CLASE Y ASÍ EVITAR ACCIDENTES.
- ✓ REALIZAR LA CLASE DE ACUERDO A SU CAPACIDAD FÍSICA, NO SOBRE EXIGIRSE.
- ✓ SI SE SIENTE MÁS SEGURO/A PARA REALIZAR ALGUNOS EJERCICIOS, BUSQUE UN APOYO (EJEMPLO, UNA SILLA).
- ✓ RECORDAR QUE PRENDAN SU CÁMARA PARA INTERACTUAR CON LA PROFESORA, CORREGIR, ALENTAR Y/O FELICITAR POR EL TRABAJO QUE ESTÁN REALIZANDO.
- ✓ INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.