

## TALLER DE SALUD FÍSICA

Los objetivos de la actividad “**Andar, Gimnasia, Natación**”, son:

**Objetivo general:** Fomentar el ejercicio físico.

**Objetivos específicos:**

- Motivar para la práctica regular del ejercicio físico
- Crear hábitos adecuados para evitar lesiones
- Ayudar a mejorar la condición física, la resistencia y la flexibilidad
- Contribuir a liberar estrés con su práctica
- Concienciar que con su práctica se pueden contrarrestar algunos efectos secundarios de la medicación
- Fomentar la actividad deportiva en grupo
- Fomentar el intercambio de experiencias positivas para aumentar la motivación