



Municipio:
MÓSTOLES



Programa:
EDUCACIÓN POSTURAL



Destinado a:
2º ESO, FP Básica. (Posibilidad de solicitar un taller para docentes)



Objetivos:

- Conocer la espalda y sus cuidados para un buen desarrollo de la columna vertebral y la prevención de enfermedades relacionadas con la columna.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O ACCIONES

- Metodología: Una sesión.
- Contenidos: Sesión teórica y preguntas sobre cuidados de la espalda. Ejercicios prácticos para fomentar el desarrollo equilibrado y saludable de la espalda.
- Docentes: Fisioterapeuta del Hospital Universitario Rey Juan Carlos de Móstoles