

# Gimnasia

## Curso

- Área de formación: Prevención en salud
- Documento que otorga: Certificado de asistencia
- Duración: Anual
- Cantidad de horas: 100 hs.
- Requisitos: Sin requisitos de ingreso
- Contenido: Este curso está dirigido a todas las personas que tengan interés en conocer su cuerpo, cuáles son sus posibilidades, a manejarse y expresarse libremente, a relacionarse y compartir experiencias.

El propósito del curso es que los alumnos y alumnas aprendan que la actividad física es fundamental para el conocimiento del propio cuerpo, para evitar lesiones de la vida cotidiana y para verse mejor físicamente y puedan incorporar a sus hábitos de vida la actividad física sistematizada.

La práctica activa de ejercicios físicos apunta directamente al mejoramiento de la salud del alumno, el cual ve reflejado en su desenvolvimiento general, los beneficios de dicha práctica.