



CORPORACIÓN DE **DEPORTES** PADRE HURTADO

INFORME MES DE JULIO
AÑO 2026

NOMBRE: Leonardo Suárez Cáceres

RUT [REDACTED]

CARGO: MONITOR

De acuerdo con la gestión encargada mediante contrato de honorarios suscrito a la Corporación de Deportes de Padre Hurtado, se han encomendado los siguientes cometidos para el año 2026.

- Planificación, coordinación y/o animación de eventos deportivos o recreativos
- Programación, planificación y ejecución de actividades recreativas con personas mayores
- Clases de Gimnasia Adulto Mayor

Comunico a usted que durante el mes de julio se ha realizado las gestiones y acciones que responden al cometido antes descrito. A continuación, se detalla.

Atentamente

Leonardo Suárez Cáceres

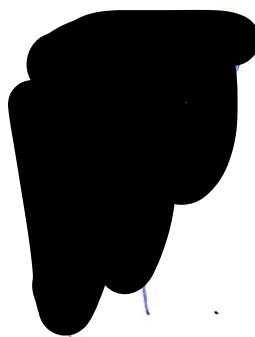
Se adjunta informe de actividad según cometido:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD
Champions Kids	Animación y planificación de campeonato de futbol infantil realizado en estadio santa rosa de Chena.
Cobertura Grafica Champion Kids	Montaje de audio, cobertura audiovisual durante evento.
Fiesta de Las Bufandas	Planificación, coordinación y animación de Fiesta de la Bufanda, realizado en Estadio Santa Rosa.
Campeonato de Entrenamiento Funcional	Animación de actividad denominada campeonato de entrenamiento funcional, realizado en Estadio Santa Rosa.

Redes Sociales	Encargado de RRSS, subir a la plataforma Instagram las gráficas de las diferentes actividades, talleres, comunicados, etc. Confeccionar las bajadas y la información que acompañaran cada grafica.
Taller de Gimnasia Adulto Mayor Villa Cristal Chile	Coordinación y ejecución de taller de Adulto Mayor.
Taller de Gimnasia Adulto Mayor Villa Juan Wesley	Coordinación y ejecución de taller de Adulto Mayor.
Taller de Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe	Coordinación y ejecución de taller de Adulto Mayor.
Taller de Gimnasia Adulto Mayor Villa Padre Alberto Hurtado	Coordinación y ejecución de taller de Adulto Mayor.
Taller de Gimnasia Adulto Mayor Villa San Ignacio	Coordinación y ejecución de taller de Adulto Mayor.
Taller de Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce	Coordinación y ejecución de taller de Adulto Mayor.

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce
Horario Taller: Martes y Jueves 09:00 a 10:00
Lugar Taller: Sede Vecinal El Sauce
Mes a Informar: Julio



Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 02 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 46	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce

Clase N°: 2	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 07 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 45	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 09 de Julio

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 43

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce

Clase N°: 4

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 14 de Julio

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 46

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 16 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 45	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce

Clase N°: 6	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 21 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 41	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce

Clase N°: 7

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 23 de Julio

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 43

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce

Clase N°: 8	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 28 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 46	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa El Sauce	
Clase N°: 9	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 30 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 46	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres

Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Horario Taller: Martes y Jueves 12:00 a 13:00

Lugar Taller: Sede Vecinal Villa Chiloe

Mes a Informar: Julio



Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 02 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 2	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 07 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 09 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 14 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente .	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 5

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 16 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 16

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 6	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 21 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 7	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 23 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 8

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 28 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 16

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloe

Clase N°: 9

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 30 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 16

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

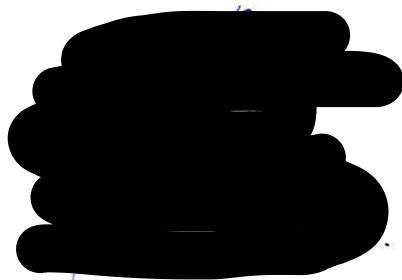
Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley
Horario Taller: Lunes y Miércoles 10:30 a 11:30
Lugar Taller: Sede Vecinal Juan Wesley
Mes a Informar: Julio



Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley	
Clase N°: 1	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 01 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 25	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley	
Clase N°: 2	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 06 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 25	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 08 de Julio

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 24

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley

Clase N°: 4

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 13 de Julio

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 23

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley

Clase N°: 5

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 15 de Julio

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 25

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley

Clase N°: 6

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 20 de Julio

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 24

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley

Clase N°: 7

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 22 de Julio

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 24

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

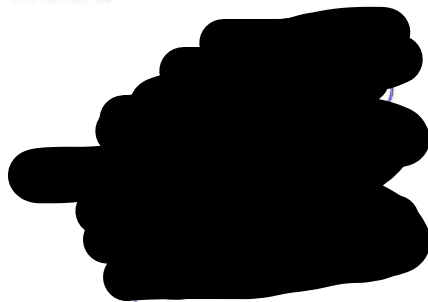
Observación:

Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley	
Clase N°: 8	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 27 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 25	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor Juan Wesley	
Clase N°: 9	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 29 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 25	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente .	
Observación:	

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile
Horario Taller: Lunes y Miércoles 09:00 a 10:00
Lugar Taller: Sede Vecinal Cristal Chile
Mes a Informar: Julio



Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile	
Clase N°: 1	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 01 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile

Clase N°: 2

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 06 de Julio

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 14

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 08 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile	
Clase N°: 4	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 13 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 14	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 15 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile

Clase N°: 6

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 20 de Julio

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 14

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile

Clase N°: 7	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 22 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile

Clase N°: 8	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 27 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Cristal Chile	
Clase N°: 9	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 29 de Julio	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado
Horario Taller: Lunes y Miércoles 12:00 a 13:00
Lugar Taller: Sede Vecinal Alberto Hurtado
Mes a Informar: Julio



Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado

Clase N°: 1

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 01 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 15

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado	
Clase N°: 2	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 06 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 14	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 08 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 15

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado

Clase N°: 4

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 13 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 15

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado

Clase N°: 5

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 15 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 14

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado

Clase N°: 6	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 20 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado	
Clase N°: 7	Hora de Inicio: 12:00
Fecha de la clase: 22 de Julio	Hora de Término: 13:00
N° asistentes: 15	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado

Clase N°: 8

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 27 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 14

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. Alberto Hurtado

Clase N°: 9

Hora de Inicio: 12:00

Fecha de la clase: 29 de Julio

Hora de Término: 13:00

N° asistentes: 15

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2026

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio
Horario Taller: Martes y Jueves 10:30 a 11.30
Lugar Taller: Sede Vecinal San Ignacio
Mes a Informar: Julio



Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 02 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 14	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio	
Clase N°: 2	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 07 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 13	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 09 de Julio

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 14

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 14 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 14	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 16 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 14	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio

Clase N°: 6

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 21 de Julio

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 13

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio

Clase N°: 7

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 23 de Julio

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 14

Objetivo General

Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales

Inicio:

Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.

Desarrollo:

Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados
Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.

Cierre:

Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente

Observación:

Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio

Clase N°: 8	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 28 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 14	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	

Gimnasia Adulto Mayor V. San Ignacio

Clase N°: 9	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 30 de Julio	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 14	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales	
Inicio:	
Calentamiento y movilidad articular de articulaciones del miembro superior e inferior.	
Desarrollo:	
Ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad adaptados Realización de actividades rítmicas de ejercicios con resistencia con peso corporal propio y trabajo de fuerza de tren superior e inferior.	
Cierre:	
Vuelta a la calma respiración imaginativa y retroalimentación respecto a los ejercicios ejecutados en la clase correspondiente	
Observación:	