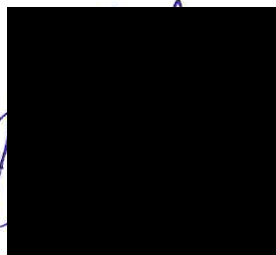


INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Gimnasia Adulto Villa San Ignacio
Horario Taller: Martes y Jueves 10:15 – 11:15
Lugar Taller: Villa San Ignacio
Mes a Informar: Octubre



Gimnasia Adulto Villa San Ignacio

Clase N°: 1

Hora de Inicio: 10:15

Fecha de la clase: 02 de Octubre

Hora de Término: 11:15

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 Villa San Ignacio

Clase N°: 2

Hora de Inicio: 10:15

Fecha de la clase: 07 de Octubre

Hora de Término: 11:15

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 Villa San Ignacio

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 10:15

Fecha de la clase: 09 de Octubre

Hora de Término: 11:15

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 Villa San Ignacio

Clase N°: 4

Hora de Inicio: 10:15

Fecha de la clase: 14 de Octubre

Hora de Término: 11:15

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 Villa San Ignacio

Clase N°: 5

Hora de Inicio: 10:15

Fecha de la clase: 16 de Octubre

Hora de Término: 11:15

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 Villa San Ignacio

Clase N°: 6

Hora de Inicio: 10:15

Fecha de la clase: 21 de Octubre

Hora de Término: 11:15

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 Villa San Ignacio

Clase N°: 7	Hora de Inicio: 10:15
Fecha de la clase: 23 de Octubre	Hora de Término: 11:15
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 Villa San Ignacio

Clase N°: 8

Hora de Inicio: 10:15

Fecha de la clase: 28 de Octubre

Hora de Término: 11:15

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 Villa San Ignacio

Clase N°: 9

Hora de Inicio: 10:15

Fecha de la clase: 30 de Octubre

Hora de Término: 11:15

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: