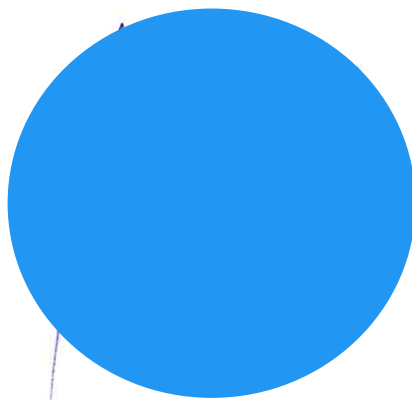


I

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor Cristal Chile
Horario Taller: Lunes y Miércoles 9:00 – 10:00
Lugar Taller: Sede Vecinal Cristal Chile
Mes a Informar: Noviembre



Gimnasia Adulto Mayor Cristal Chile

Clase N°: 1

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 03 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 18

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 Cristal Chile

Clase N°: 2

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 05 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 18

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 Cristal Chile

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 10 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 17

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 Cristal Chile

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 12 de Noviembre	Hora de Término: 10:00
N° asistentes: 17	
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 Cristal Chile

Clase N°: 5

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 17 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 18

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 Cristal Chile

Clase N°: 6

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 19 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 18

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 Cristal Chile

Clase N°: 7

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 24 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 17

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 Cristal Chile

Clase N°: 8

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 26 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 17

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: