

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

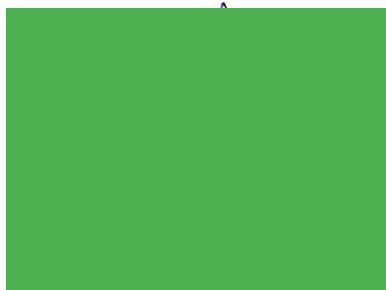
Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres

Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor EL SAUCE

Horario Taller: Martes y Jueves 9:00 – 10:00

Lugar Taller: Sede Vecinal 41 El Sauce Marie Curie

Mes a Informar: Noviembre



Gimnasia Adulto Mayor El Sauce

Clase N°: 1

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 04 de Noviembre

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 El Sauce

Clase N°: 2

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 06 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 44

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 El Sauce

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 11 de Noviembre

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 El Sauce

Clase N°: 4

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 13 de Noviembre

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 El Sauce

Clase N°: 5

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 18 de Noviembre

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 El Sauce

Clase N°: 6

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 20 de Noviembre

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 El Sauce

Clase N°: 7

Hora de Inicio: 09:00

Fecha de la clase: 25 de Noviembre

Hora de Término: 10:00

N° asistentes: 44

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 El Sauce

Clase N°: 8	Hora de Inicio: 09:00
Fecha de la clase: 27 de Noviembre	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:	