

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloé
Horario Taller: Martes y Jueves 11:30 – 12:30
Lugar Taller: Sede Vecinal Villa Chiloé
Mes a Informar: Noviembre



Gimnasia Adulto Mayor Villa Chiloé

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 11:30
Fecha de la clase: 04 de Noviembre	Hora de Término: 12:30
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 Villa Chiloé

Clase N°: 2	Hora de Inicio: 11:30
Fecha de la clase: 06 de Noviembre	Hora de Término: 12:30
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 Villa Chiloé

Clase N°: 3

Hora de Inicio: 11:30

Fecha de la clase: 11 de Noviembre

Hora de Término: 12:30

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 Villa Chiloé

Clase N°: 4

Hora de Inicio: 11:30

Fecha de la clase: 13 de Noviembre

Hora de Término: 12:30

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 Chiloé

Clase N°: 5

Hora de Inicio: 11:30

Fecha de la clase: 18 de Noviembre

Hora de Término: 12:30

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 Villa Chiloé

Clase N°: 6

Hora de Inicio: 11:30

Fecha de la clase: 20 de Noviembre

Hora de Término: 12:30

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 Villa Chiloé

Clase N°: 7

Hora de Inicio: 11:30

Fecha de la clase: 25 de Noviembre

Hora de Término: 12:30

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 Villa Chiloé

Clase N°: 8

Hora de Inicio: 11:30

Fecha de la clase: 27 de Noviembre

Hora de Término: 12:30

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: