

I

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres
Nombre Taller: Hidro gimnasia Adulto Mayor
Horario Taller: Martes, Miercoles y Jueves 11:45 - 12:45
Lugar Taller: Casa Kaplan
Mes a Informar: Diciembre



Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 11:45
Fecha de la clase: 09 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 2	Hora de Inicio: 11:45
Fecha de la clase: 10 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 11:45
Fecha de la clase: 11 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 11:45
Fecha de la clase: 16 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 11.45
Fecha de la clase: 17 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 6	Hora de Inicio: 11:45
Fecha de la clase: 18 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 7	Hora de Inicio: 11:45
Fecha de la clase: 23 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 8	Hora de Inicio: 11:45
Fecha de la clase: 24 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 9

Hora de Inicio: 11:45

Fecha de la clase: 30 de Diciembre

Hora de Término: 12:45

N° asistentes: 16

Objetivo General

Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático
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:

Hidro gimnasia Adulto Mayor

Clase N°: 10	Hora de Inicio: 11:45
Fecha de la clase: 31 de Diciembre	Hora de Término: 12:45
N° asistentes: 16	
Objetivo General	
Promover la actividad deportiva en el medio acuático a través de la hidro gimnasia 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 al medio acuático 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:	