

INFORME TALLERES DEPORTIVOS 2025

Nombre Monitor(a): Leonardo Suárez Cáceres

Nombre Taller: Hidro gimnasia Adultos

Horario Taller: Martes, Miercoles y Jueves 10:30 – 11:30

Lugar Taller: Casa Kaplan

Mes a Informar: Diciembre



Hidro gimnasia Adultos

Clase N°: 1	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 09 de Diciembre	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 26	
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 Adultos

Clase N°: 2

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 10 de Diciembre

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 26

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 Adultos

Clase N°: 3	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 11 de Diciembre	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 26	
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 Adultos

Clase N°: 4	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 16 de Diciembre	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 26	
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 Adultos

Clase N°: 5	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 17 de Diciembre	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 26	
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 Adultos

Clase N°: 6	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 18 de Diciembre	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 26	
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 Adultos

Clase N°: 7

Hora de Inicio: 10:30

Fecha de la clase: 23 de Diciembre

Hora de Término: 11:30

N° asistentes: 26

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 Adultos

Clase N°: 8	Hora de Inicio: 10.30
Fecha de la clase: 24 de Diciembre	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 26	
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 Adultos

Clase N°: 9	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 30 de Diciembre	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 26	
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 Adultos

Clase N°: 10	Hora de Inicio: 10:30
Fecha de la clase: 31 de Diciembre	Hora de Término: 11:30
N° asistentes: 26	
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:	