

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Se da inicio a la clase de Actividad Física Adulto Persona Mayor en el Parque La Bombanera con la docente Olga Zawasky, su clase inicia con movimientos de calentamiento iniciando con Movilidad articular Tren superior y Tren Inferior, a nivel Superior inicia con movilidad de las articulaciones como son el cuello, hombros, codos, brazos, cintura y/o cadera.

A nivel del Tren Inferior realiza movimientos articulares tales como flexión de rodillas movimientos repetitivos y de reposo con la articulación de tobillo, realizando repeticiones de pie hacia adelante, punta de pie, hacia el lado derecho e izquierdo.

Segundo se realizan estiramientos muy leves con resistencia de aproximadamente 10 segundos cada estiramiento, generando equilibrio y resistencia por medio de su pie tanto derecho como pie izquierdo.

Seguido a estos estiramientos realiza estiramiento de resistencia de sus extremidades cabeza, brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda.

Se utiliza todo el cuerpo como mismo instrumento para su desarrollo de la actividad.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA 1: En caso de que una actividad no se pueda cumplir, se debe de comunicar al responsable de la actividad por los canales de comunicación establecidos en el plan de trabajo.
NOTA 2: Agregar o eliminar las filas que sean necesarias para registrar las acciones y los compromisos de la reunión.



7 de octubre de 2025, 7:58:38 a.m.
Seguimiento Procesos pedagógicos
Actividad Física - Persona Mayor
Área Deportes
ALSC



7 de octubre de 2025, 8:26:35 a.m.
Seguimiento Procesos pedagógicos
Actividad Física - Persona Mayor
Área Deportes
ALSC



7 de octubre de 2025, 8:26:57 a.m.
Seguimiento Procesos pedagógicos
Actividad Física - Persona Mayor
Área Deportes
ALSC



7 de octubre de 2025, 8:41:10 a.m.
Seguimiento Procesos pedagógicos
Actividad Física - Persona Mayor
Área Deportes
ALSC



7 de octubre de 2025, 8:41:14 a.m.
Seguimiento Procesos pedagógicos
Actividad Física - Persona Mayor
Área Deportes
ALSC



7 de octubre de 2025, 9:00:26 a.m.
Seguimiento Procesos pedagógicos
Actividad Física - Persona Mayor
Área Deportes
ALSC