

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNION

Se da inicio a la clase a los 8:00 AM, con la docente Olga Zayas, la cual se realiza actividades dirigidas a la comunidad de Adulto Mayor, para este día se realiza clase de Tai Chi, el cual es apoyado por la docente Olga, la clase del inicio con un momento de sensibilización muy suave con movimientos articulares de tron superior y de tron inferior, seguido a este momento se realizan figuras tales como posiciones de taekwondo en forma de defensa y rechazo y estiramiento (cepillar rodilla), al siguiente paso a trabajar es caminar hacia el lado derecho e izquierdo con sus respectivos giros al modo Tai Chi, luego realizar trabajo en pareja con similitudes de estatua, de manera que los movimientos sean acordes y de finidos a ser muy suaves, seguido a estos movimientos realizan un círculo grande utilizando la extremidad inferior y realiza estiramientos de sus articulaciones.

Para finalizar se inicia de manera muy suave y paulatina un estiramiento tanto del tron inferior como del tron superior, y de esta manera relajar los músculos de manera general y como expresión corporal, se da por finalizada la actividad a las 9:25 AM esta actividad de Tai Chi.

COMPROMISOS DE LA REUNION

NO.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA



11 de noviembre de 2025, 8:05:19 a.m.
Revisión y seguimiento Procesos Pedagógicos
Persona Mayor - Actividad Física
Área Deportes



11 de noviembre de 2025, 8:25:05 a.m.
Revisión y seguimiento Procesos Pedagógicos
Persona Mayor - Actividad Física
Área Deportes



11 de noviembre de 2025, 8:25:07 a.m.
Revisión y seguimiento Procesos Pedagógicos
Persona Mayor - Actividad Física
Área Deportes



11 de noviembre de 2025, 8:35:51 a.m.
Revisión y seguimiento Procesos Pedagógicos
Persona Mayor - Actividad Física
Área Deportes



11 de noviembre de 2025, 8:35:58 a.m.
Revisión y seguimiento Procesos Pedagógicos
Persona Mayor - Actividad Física
Área Deportes



11 de noviembre de 2025, 8:36:00 a.m.
Revisión y seguimiento Procesos Pedagógicos
Persona Mayor - Actividad Física
Área Deportes



11 de noviembre de 2025, 8:44:30 a.m.
Revisión y seguimiento Procesos Pedagógicos
Persona Mayor - Actividad Física
Área Deportes



11 de noviembre de 2025, 9:19:28 a.m.
Revisión y seguimiento Procesos Pedagógicos
Persona Mayor - Actividad Física
Área Deportes