

Objeto de la reunión:

## Actividad física

Feeling:

19-03-76

Ejerc. de inicio:
-------------------

800

Lugar:

Casa Mujeres Inspiro

Horas de finalización:	
------------------------	--

900

### Dependencies

Cultura de paise

Nombre del responsable:

Christian Heimgard

Modaličad

- Personal

Verdict

Telephone	
-----------	--

Winter

Tipo de documento de identidad	Número de documento de identidad	Nombres y Apellidos (Juicio o legal)	Nombre identificatorio	Edad		Sexo		Identidad de género*	Orientación Sexual*	¿Por su cultura, pueblo o rasgos étnicos, es o se autoreconoce perteneciente a alguno de los siguientes grupos étnicos?	¿Se autoreconoce en alguna de las siguientes categorías de discapacidad?	¿Pertenece a población migrante internacional? (SI/NO)	Correo electrónico - Teléfono de contacto	Firma														
				Años cumplidos		Hombre	Mujer								Intersexual	Femenina	Masculino	Trans	No binaria	Otra	Lesbiana	Gay	Bisexual	Heterosexual	Otra	Indígena	Gitano/Itom	Itz'at
	39520298	Quaira Hernández				X							3123465751	[Firma]														
	4676948	Ofelia Padilla				X							3133832714	[Firma]														
	19090775	Angel For			X								3107655165	[Firma]														
	39521407	Maria Tormena				X							3053867722	[Firma]														
	5255508	Sandra Pedra				X							3214730443	[Firma]														
	5753107	Maria RM				X							3204164179	[Firma]														
	39647630	María Varela				X							3125781692	[Firma]														
	41331755	Maria For				X							3107757575	[Firma]														
	20327619	Maria For				X							3114573855	[Firma]														
	39533223	Maria Boullin				X							3144177194	[Firma]														
	41496092	Fred Lopez				X							3123924128	[Firma]														

51563511 Lett House Cell



# DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Jueves: 19 Marzo 2026 Hora 8:00 Lugar Casa Mujeres Respirer

Se inicia con ejercicios de movilidad articular, orientados a preparar el cuerpo para la actividad física. Se realizan movimientos en las principales articulaciones del cuerpo incluyendo tobillos, Rodillas, Cadera e Cintura, Brazos y Cuello, combinando acciones de Flexión y Extensión que permiten activar progresivamente el sistema muscular y articular. Posteriormente se realiza un calentamiento general con movimientos de intensidad - Baja moderada. Buscando incrementar gradualmente la frecuencia cardiaca para ello se ejecutan ejercicios gimnásticos como estrellitas, tijera, skipping y desplazamientos laterales favoreciendo la coordinación y la activación corporal.

Durante la parte central se trabaja la sincronía entre la música y movimiento corporal. Promoviendo ejercicios de Coordinación rítmica con una intensidad media a moderada, se desarrolla secuencia de danza utilizando canciones que fomenten la participación en Expresión Corporal y disfrute. Para finalizar vuelta a la calma con ejercicios de fortalecimiento suave combinados con estiramientos. Se hace énfasis en la respiración consciente y favorecer la recuperación corporal y regulación ritmo cardiaco.

## COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA: Este es un modelo de minuta para una reunión virtual. Se puede ajustar el formato de acuerdo a las necesidades de la reunión o utilizarlo como plantilla para generar documentos.

