

[illegible]

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Lunes 16 Marzo 2026 Hora 4:00 Lugar Parque Villa Gladys.

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 cardíaca 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 favorece la recuperación corporal y regulación ritmo cardíaco.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

| Nº | ACTIVIDAD | RESPONSABLE | FECHA DE ENTREGA |
|----|-----------|-------------|------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

NOTA: Este documento es una herramienta de trabajo y no debe utilizarse para el registro de asistencia o para el control de los compromisos de la reunión.

