

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNION:

VIERNES 13 Febrero 2026 Hora 2:00 Lugar Casa Mayor Respira.

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 tobillo, Rodilla, Cadera y 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 estrella, 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 combinada con Estiramientos. Se hace énfasis en la respiración consciente y favorecer la recuperación corporal y regulación ritmo cardiaco.

CONCLUSIONES DE LA REUNION:		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

