

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	ALE POBLETE CRISTHOFER		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BAILE ENTRETENIDO	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15	[REDACTED]	5
T.2	GINNASIA ENTRETENIDA	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	[REDACTED]	7
T.3	GINNASIA ENTRETENIDA	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00	[REDACTED]	7
T.4	-	-	-	-	
T.5	-	-	-	-	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el desarrollo del taller, se implementaron coreografías grupales con base en ritmos latinos (salsa, cumbia, merengue) y sesiones de juegos rítmicos adaptados, enfocados en mejorar la coordinación motriz, la expresión corporal y la memoria coreográfica. Cada clase comenzó con un calentamiento articular suave, seguido de una fase principal donde se enseñaron secuencias de baile progresivas con el apoyo de música motivadora y movimientos accesibles. Se utilizaron pañuelos de colores, pelotas livianas y conos para actividades lúdico-musicales, promoviendo además el trabajo en pareja o en grupo. El taller se diseñó respetando las capacidades individuales de cada participante, priorizando el disfrute musical, la inclusión activa y el fortalecimiento de vínculos sociales, apuntando al bienestar físico, emocional y mental de las personas mayores.
T.2	Este taller combinó rutinas de gimnasia aeróbica con ejercicios funcionales en circuitos, orientados al fortalecimiento de las capacidades físicas y coordinativas de las personas mayores. Se utilizaron implementos como balones de yoga (fitballs), steps, bandas elásticas, pesas de 1 kg y aros, distribuidos por estaciones temáticas. Cada sesión se estructuró en: fase de activación (entrada en calor con música), desarrollo (trabajo funcional por estaciones de 3 a 5 minutos cada una, enfocadas en fuerza, equilibrio y movilidad articular), y retorno a la calma (elongación y relajación guiada). La música acompañó toda la sesión para mantener la motivación, y se realizaron adaptaciones individuales según el estado físico de cada participante. Se promovió el trabajo colectivo y la conciencia corporal, asegurando una práctica segura, progresiva y significativa.
T.3	En este taller se desarrollaron sesiones centradas en la activación cardiovascular, el fortalecimiento del core (zona media) y rutinas completas de elongación, todo acompañado con música rítmica adaptada a la población mayor. Las clases comenzaron con desplazamientos básicos en distintos planos, luego se incorporaron ejercicios en colchonetas para trabajar abdominales y lumbares con bajo impacto, y se finalizaron con una fase de elongación guiada enfocada en la movilidad general y la prevención de lesiones. Se utilizaron colchonetas individuales, botellas de agua como peso adaptado y pelotas de esponja para ejercicios de control corporal. Se hizo énfasis en la correcta ejecución técnica, el cuidado postural y la promoción de hábitos saludables, consolidando la práctica sistemática de actividad física como una herramienta para mejorar la calidad de vida de los participantes.

MEDIOS DE VERIFICACIÓN:

Taller presencial:

BALE ENTRETENIDO	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15	██████████
------------------	-----------------	-----------------	------------



Taller presencial:

GINNASIA ENTRETENIDA	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	██████████
----------------------	-----------------	-----------------	------------



Taller presencial:

GINNASIA ENTRETENIDA	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00	██████████
----------------------	-----------------	-----------------	------------

