

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

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

Nombre	PINEDO NAVARRO MARIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T. 1	CHI KUNG	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T. 2	CHI KUNG	MIE 14:00-15:00	VIE 14:00-15:00	GLAMIS 3404	5
T. 3	CHI KUNG	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	8
T. 4	CHI KUNG	MIE 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	8
T. 5	CHI KUNG	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	11

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	CHI KUNG BÁSICO: SE COMIENZAN LAS CLASES CON EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON EL OBJETIVO DE PREPARAR EL CUERPO PARA LA PRÁCTICA Y ASÍ EVITAR LESIONES POSTERIORES. SE PROFUNDIZA EN LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTEY SE REVISAS, DE MANERA DETALLADA, LA 2DA SERIE DE EJERCICIOS LIAN GONG. SE ENTREGAN CONTENIDOS TEÓRICOS DE MEDICINA CHINA BÁSICA. LOS OBJETIVOS SE ORIENTAN A LA TOMA PROGRESIVA DE CONSCIENCIA CORPORAL, RECUPERACIÓN DE MOVILIDAD Y RANGO ARTICULAR
T.2	CHI KUNG BÁSICO: SE COMIENZAN LAS CLASES CON EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON EL OBJETIVO DE PREPARAR EL CUERPO PARA LA PRÁCTICA Y ASÍ EVITAR LESIONES POSTERIORES. SE PROFUNDIZA EN LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTEY SE REVISAS, DE MANERA DETALLADA, LA 2DA SERIE DE EJERCICIOS LIAN GONG. SE ENTREGAN CONTENIDOS TEÓRICOS DE MEDICINA CHINA BÁSICA. LOS OBJETIVOS SE ORIENTAN A LA TOMA PROGRESIVA DE CONSCIENCIA CORPORAL, RECUPERACIÓN DE MOVILIDAD Y RANGO ARTICULAR
T.3	CHI KUNG BÁSICO: SE COMIENZAN LAS CLASES CON EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON EL OBJETIVO DE PREPARAR EL CUERPO PARA LA PRÁCTICA Y ASÍ EVITAR LESIONES POSTERIORES. SE PROFUNDIZA EN LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTEY SE REVISAS, DE MANERA DETALLADA, LA 2DA SERIE DE EJERCICIOS LIAN GONG. SE ENTREGAN CONTENIDOS TEÓRICOS DE MEDICINA CHINA BÁSICA. LOS OBJETIVOS SE ORIENTAN A LA TOMA PROGRESIVA DE CONSCIENCIA CORPORAL, RECUPERACIÓN DE MOVILIDAD Y RANGO ARTICULAR
T.4	CHI KUNG INTERMEDIO: SE COMIENZAN LAS CLASES CON EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON EL OBJETIVO DE PREPARAR EL CUERPO PARA LA PRÁCTICA Y ASÍ EVITAR LESIONES POSTERIORES. SE PROFUNDIZA EN LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. 1RA. PARTE DEL LUOHAN KUNG. LOS OBJETIVOS SE ORIENTAN A RECUPERAR Y AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA MEDIANTE LA PRÁCTICA DE RESPIRACIONES CONSCIENTES Y PROFUNDIZAR EN TÉCNICAS DE MEDITACIÓN, ASÍ COMO TAMBIÉN RECUPERAR Y MANTENER LA MOVILIDAD.
T.5	CHI KUNG INTERMEDIO: SE COMIENZAN LAS CLASES CON EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON EL OBJETIVO DE PREPARAR EL CUERPO PARA LA PRÁCTICA Y ASÍ EVITAR LESIONES POSTERIORES. SE PROFUNDIZA EN LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE. 1RA. PARTE DEL LUOHAN KUNG. LOS OBJETIVOS SE ORIENTAN A RECUPERAR Y AUMENTAR LA CAPACIDAD CARDIORESPIRATORIA MEDIANTE LA PRÁCTICA DE RESPIRACIONES CONSCIENTES Y PROFUNDIZAR EN TÉCNICAS DE MEDITACIÓN, ASÍ COMO TAMBIÉN RECUPERAR Y MANTENER LA MOVILIDAD.

Firma prestador de los servicios	<i>Beaty Pinedo N.</i>
----------------------------------	------------------------

