


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

Mes	OCTUBRE
------------	----------------

Nombre	GARDERES RIVERA MARIA BELEN		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	EJERCICIOS DE ACTIVACION POSTURAL Y ABDOMINAL	LUN 16:00-17:00	VIE 16:30-17:30	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	12
T.2	GIMNASIA KINESICA	MIE 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	MONROE 8484	2
T.3	MOVIMIENTO CON SENTIDO	MIE 18:30-20:30	---	MONROE 8484	5
T.4	MOVIMIENTO CON SENTIDO	VIE 09:30-11:30	---	MONROE 8484	6
T.5	MOVIMIENTO CON SENTIDO	MIE 16:15-18:15	---	MONROE 8484	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realizan ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento y flexibilidad con bandas elásticas y balones con peso. Se trabaja también la coordinación y el ritmo a través de ejercicios funcionales principalmente enfocados en balance, prevención de caídas y reeducación de marcha.
T.2	Se realizan ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento y flexibilidad con balones de pilates. Se trabaja también el reconocimiento y la activación de la musculatura estabilizadora abdominal con ejercicios de suelo en colchoneta, así como las transiciones desde y hacia el suelo de forma segura.
T.3	Se realiza trabajo coreográfico con gestos y movimientos propuestos por las participantes, enfocado en seguirse en dúos o tríos. Se trabaja también con distintos tipos de desplazamiento y con coreografías fijas para potenciar el trabajo espacial y de memoria corporal.
T.4	Se realiza trabajo coreográfico con gestos y movimientos propuestos por las participantes, enfocado en seguirse en dúos o tríos. Se trabaja también con distintos tipos de desplazamiento y con coreografías fijas para potenciar el trabajo espacial y de memoria corporal.
T.5	Se realiza trabajo de fortalecimiento y flexibilidad muscular con ritmos diversos. Se utilizan coreografías para potenciar la memoria corporal y se enfatiza el trabajo de fortalecimiento de tren inferior y resistencia al esfuerzo.

Firma prestador de los servicios	
---	---

