

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

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

Nombre	CACERES VALDIVIA RODRIGO		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MIE 17:15-18:15	VIE 09:00-10:00	LAS VERBENAS 9191	6
T.2	ACONDICIONAMIENTO FISICO	MIE 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	LAS VERBENAS 9191	6
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	PAUL HARRIS 1558	7
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MIE 10:00-11:00	VIE 11:30-12:30	PAUL HARRIS 1558	5
T.5	PILATES	MAR 11:30-12:30	VIE 10:15-11:15	LAS VERBENAS 9191	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se desarrollan rutinas de ejercicios enfocadas en mejorar la estabilidad postural y la conciencia corporal en virtud del movimiento en el tiempo y el espacio. Se incorporan cargas externas (pesas de tobillo) incentivando la sobrecarga progresiva para la mantención de la fuerza y la masa muscular.
T.2	Se realizan sesiones orientadas a la mejora de la fuerza muscular en cadenas de movimientos multiarticulares, resistencia cardiovascular mediante la aplicación rutinas de entrenamiento de intervalos de HIIT y AMRAP y la estabilidad articular mediante ejercicios analíticos de movimientos de flexión, extensión y rotación de diferentes articulaciones.
T.3	Se aplican ejercicios pertenecientes al protocolo anticaídas para adulto mayor. Se realizan rutinas de ejercicios con el fin de conservar rangos de movimientos y coordinación general. También se busca relacionar las acciones trabajadas en clases (movimientos y rangos articulares) con el patrón de "bajar al piso", "recostarse" y "volver a ponerse de pie", con el fin de practicar los movimientos necesarios para ser utilizados en una situación de emergencia.
T.4	Se generan instancias de mantención de masa muscular y desarrollo físico general en gimnasio, con rutinas de ejercicio personalizadas enfocadas en fuerza en ejercicios básicos como sentadilla, press de pecho, jalón en polea alta, entre otros. También se busca relacionar las acciones trabajadas en clases (movimientos y rangos articulares) con el patrón de "bajar al piso", "recostarse" y "volver a ponerse de pie", con el fin de practicar los movimientos necesarios para ser utilizados en una situación de emergencia.
T.5	Se refuerzan movimientos y ejercicios de respiración y piso pélvico centrados en el fortalecimiento de la zona abdominal y lumbar. Se realiza incremento progresivo de la cantidad de ejercicios de la cadena de ejercicios (de 12 a 15 ejercicios consecutivos). Se incorporan cargas externas (pesas de tobillo) incentivando la sobrecarga progresiva para la mantención de la fuerza y la masa muscular.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

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

Mes		JULIO			
Nombre	CACERES VALDIVIA RODRIGO				
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026		
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 16:00-17:00	JUE 16:00-17:00	LAS VERBENAS 9191	5
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)				
T.6	Se aplican rutinas de ejercicios adaptadas a la situación física de las alumnas, puesto que han presentado diversos malestares articulares durante el último periodo, enfocadas en búsqueda de rangos articulares de hombro y cadera parciales, sin resistencia o con resistencias bajas según el caso. Se incorporan paulatinamente y a tolerancia cargas externas (pesas de tobillo) incentivando la sobrecarga progresiva para la mantención de la fuerza y la masa muscular.				
Firma prestador de los servicios					

