

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

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

Nombre	CHUNG WONG KOC-JI		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	LUN 09:00-10:00	VIE 09:30-10:30	ROSA OHIGGINS 54	6
T.2	CHI KUNG	LUN 10:45-11:45	VIE 10:45-11:45	CHESTERTON 7159	7
T.3	TECLADOS Y LENGUAJE MUSICAL	LUN 17:40-19:40	---	CHESTERTON 7159	5
T.4	CHI KUNG	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	11
T.5	CHI KUNG	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Antes de iniciar movimientos de Chikung, se requiere preparar el cuerpo, músculos articulaciones, ligamentos. El Precalentamiento básicos integral, así como incorporar en todos los Ejercicios, de respiración consciente diafragmática, Precalentamiento con movimientos de chikung como ciervo mágico trabajan columna, unicornio haciendo olas trabaja articulaciones manos, dedos, muñeca, vuelo de la mariposa trabaja hombros, espaldas, pectorales. Posteriormente se realizó la serie de las 8 joyas del brocado enfocados en trabajo del estómago, bazo, colon, el movimiento de la grulla trabajando corazón e intestino delgado y también la serie Juego de los 5 animales de Hua Tuo. Se hizo movimientos de el mono sacando frutas, y el paso del Oso, trabajando estómago y bazo
T.2	Se comienza como siempre incorporando la respiración consciente, y posteriormente proceso de precalentamiento, trabajo con apoyo en silla, movilizándolo de preferencia el nervio ciático, con énfasis en las articulaciones de la columna, además de un trabajo importante de articulaciones manos, muñecas. Se realizó la serie las 8 joyas del brocado, tensando el arco que trabaja pulmones e intestino grueso, lanzando puños enfocado en energizar hígado y vesícula biliar, y trabajo de riñones y vesícula
T.3	Comenzamos con repaso de teoría, intervalos la formación de acordes mayores y menores y séptimas mayores y séptimas menores, también se repasó la digitación comenzando lento para ir aumentando la velocidad a medida que dominaban la escala. Además de la digitación con énfasis en la independencia de ambas manos. Trabajando método de Hanon. Debido a los diferentes niveles de preparación musical de cada alumno, se entregan tareas de acuerdo a sus conocimientos. Haciendo melodías que sean de su preferencia, entregando la partitura de la melodía simplificada en su ejecución se le aclaran dudas respecto a acordes y alteraciones musicales. Se repasa la clave americana
T.4	Como siempre se empieza con la aplicación de la respiración consciente, o respiración diafragmática. Se continúa con precalentamiento de articulación músculos y tendones de todo nuestro cuerpo en forma más lenta, y pausada, adaptándose al estado físico de algunos alumnos. Trabajamos chikung trabajo de articulaciones, dragón verde estira su cuerpo, trabaja articulación de músculos y articulación del cuello, y movimiento el gato juega con su cola, trabajando la columna, de la serie juego de los animales. Para trabajo de órganos se realizó la serie de Chikung las 8 joyas del brocado, enfocados en equilibrar la energía vital de algunos órganos, como pulmones, riñón, corazón, estómago, hígado y vesícula biliar

T.5	En todos los talleres de chikung se prioriza la aplicación de la respiración diafragmática, respiración consciente, para su aplicación en todos los ejercicios que se hacen. Aplicación de precalentamiento con ejercicio Ciervo mágico que es trabajo de columna, y el tigre blanco sale de su jaula, posteriormente seguimos con chikung trabajo de órganos, con la serie las joyas del brocado, trabajando el corazón, riñón, pulmones y después se sigue con chikung de la serie de animales
-----	--

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

