

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

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

Nombre	CORTES CAMPOS MARIA FLORENCIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA KINESICA	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	PUQUIOS 9187	6
T.2	GIMNASIA KINESICA	LUN 18:30-19:30	MIE 18:00-19:00	ALCANTARA 434	2

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Continuamos con: Ejercicios de equilibrio dinámico y estático Ejercicios funcionales estocadas, sentadillas, sentadillas zumo Ejercicios para fortalecer las extremidades superiores e inferiores con bandas elásticas Ejercicios de coordinación óculo-motor con pelota chica y actividad grupal Ejercicios para flexibilizar cabeza-cuello, tronco y extremidades superiores e inferiores
T.2	Continuamos con: Ejercicios de equilibrio dinámico y marcha reduciendo base de sustentación Ejercicios de fortalecimiento con aro, balón de pilates y elásticos Ejercicios de pie apoyado a pared con mayor rapidez para activar la resistencia aeróbica Ejercicios para flexibilizar cabeza-cuello, tronco y extremidades superiores e inferiores

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

