

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

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

Nombre	DONOSO MARDONES EMILIANA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA LOCALIZADA	LUN 10:30-11:30	MIE 10:30-11:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	8
T.2	GIMNASIA LOCALIZADA	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	11
T.3	GIMNASIA LOCALIZADA	LUN 16:00-17:00	MIE 16:00-17:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	12
T.4	GIMNASIA LOCALIZADA	MAR 08:00-09:00	JUE 08:00-09:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	10
T.5	GIMNASIA LOCALIZADA	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	11

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realizaron ejercicios durante el mes en cuestión, relacionados con, ejercicios utilizando bastón y realizando movimientos sostenidos, elongando musculatura superior e inferior y mejorando la postura. Sentadillas sin ayuda
T.2	Se realizaron ejercicios durante el mes en cuestión, relacionados con, ejercicios de resistencia tren superior e inferior utilizando bandas elásticas. Ejercicios localizados en silla para tren inferior y con desplazamientos para tren superior. Abdominales con resistencia
T.3	Se realizaron ejercicios durante el mes en cuestión, relacionados con, ejercicios cardiovasculares utilizando las sillas. Abdominales y equilibrio parandose frente a la silla subiendo un pie sobre ésta inhalando y al bajarlo exhalando realizando 2 series de 10 repeticiones por cada pie (coordinación de respiración)
T.4	Se realizaron ejercicios durante el mes en cuestión, relacionados con, trabajo de resistencia y tonicidad tren superior (pectorales, biceps, triceps y musculatura dorsal) utilizando mancuernas de 1k en cada mano con diferentes tipos de ejercicios en el lugar y con desplazamientos
T.5	Se realizaron ejercicios durante el mes en cuestión, relacionados con, trabajo con bastón realizando ejercicios de movilidad, elongación de hombros y musculatura posterior e intercostales. Abdominales con rotación

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	DONOSO MARDONES EMILIANA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA LOCALIZADA	MAR 14:30-15:30	JUE 14:30-15:30	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	15
T.7	GIMNASIA LOCALIZADA	MAR 15:45-16:45	JUE 15:45-16:45	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	13
T.8	GIMNASIA LOCALIZADA	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	APOQUINDO 9085 (CENTRO ARTESANAL LOS DOMINICOS)	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se realizaron ejercicios durante el mes en cuestión, relacionados con, ejercicios de coordinación oculo-manual y temporo-espacial, utilizando balón y realizando desplazamientos. Sentadillas sin ayuda, brazos cruzados en hombros
T.7	Se realizaron ejercicios durante el mes en cuestión, relacionados con, ejercicios abdominales en silla con sobrecarga de 1k en cada extremidad, elevando piernas alternadamente tocando debajo de los muslos. Sentadillas sin ayuda, brazos cruzados en hombros
T.8	Se realizaron ejercicios durante el mes en cuestión, relacionados con, ejercicios de coordinación y equilibrio en el lugar y con desplazamientos utilizando sobrecarga de 1k en cada extremidad. Sentadillas sin ayuda, brazos cruzados en hombros

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

