

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

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

Nombre	GONZALEZ VILLARROEL CAROLINA		
RUT		Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ZUMBA	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30	DIAGUITAS 911 (CC DIAGUITAS)	2
T.2	ZUMBA	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	11
T.3	ZUMBA BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	4
T.4	GIMNASIA LOCALIZADA	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	11
T.5	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	12

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se trabajaron 15 coreografías simples y progresivas, enfocadas en coordinación, resistencia cardiovascular y expresión corporal. Este mes se incorporaron 3 canciones.
T.2	Este mes incorporé 5 coreografías de distintos ritmos latinos. Se trabajó coordinación, memoria motriz y resistencia, aumentando progresivamente la intensidad. Se incentivó la constancia, la motivación grupal y la correcta ejecución de movimientos para prevenir lesiones.
T.3	Este mes trabajamos con 10 coreografías variadas , incorporando distintos ritmos y desplazamientos. El trabajo estuvo orientado al desarrollo de resistencia aeróbica trabajando con un calentamiento más extenso, logrando mejor coordinación y trabajo de memoria.
T.4	Este mes trabajamos fortalecimiento muscular y trabajo segmentado del cuerpo, utilizando mancuernas y bandas elásticas como apoyo. Se ejecutaron ejercicios de fuerza, resistencia y estabilidad, adaptados a las capacidades de los participantes. Se reforzó postura, técnica y control corporal durante cada sesión
T.5	Taller dividido en tres bloques de trabajo: aeróbico, baile y gimnasia localizada . Las actividades estuvieron orientadas a estimular movilidad, coordinación, equilibrio y activación muscular mediante ejercicios de bajo impacto. Se trabajó además estimulación cognitiva y motriz, manteniendo énfasis en seguridad y bienestar integral.

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

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

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

Nombre	GONZALEZ VILLARROEL CAROLINA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA MANTENCION	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	5
T.7	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 10:30-11:30	MIE 10:30-11:30	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	6
T.8	DANZA ARABE BASICO	VIE 10:00-12:00	---	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Clases dirigidas a un grupo reducido de adultos mayores, permitiendo un trabajo personalizado y un seguimiento permanente. Se realizaron ejercicios de movilidad, coordinación, equilibrio y estimulación de la memoria motriz mediante una metodología gradual, priorizando la seguridad, la correcta ejecución y el mantenimiento de las capacidades funcionales.
T.7	Se efectuaron clases con un grupo reducido de participantes adultos, permitiendo adaptar la planificación a los objetivos y necesidades individuales. Se trabajó fuerza, resistencia, movilidad y estabilidad mediante ejercicios específicos, favoreciendo el progreso físico de cada alumno de acuerdo con su condición y nivel de entrenamiento.
T.8	Las clases consisten en trabajo aeróbico con movimientos básicos de danza árabe, utilizando secuencias organizadas en bloques de 32 tiempos . Por lo general, hacemos 3 bloques

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

