

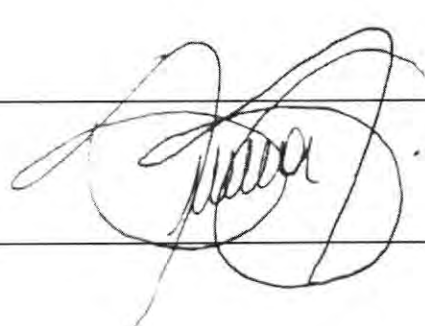
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MARDONES SANCHEZ BLANCA MONICA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA AEROBICA	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	11
T.2	GIMNASIA AEROBICA	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Taller enfocado en el fortalecimiento muscular, la movilidad articular y el acondicionamiento de los distintos grupos musculares. Las sesiones consideran ejercicios con implementos de baja carga, tales como bandas elásticas, mancuernas livianas y colchonetas. La rutina comienza con una fase de calentamiento general, que incluye movilidad de brazos y piernas, desplazamientos, cambios de dirección y variaciones de ritmo. Posteriormente, se desarrollan ejercicios específicos de fortalecimiento muscular y trabajo articular, adaptados a las capacidades y condiciones físicas de los participantes.
T.2	El taller considera una fase inicial de calentamiento a ritmo suave, que incluye desplazamientos con cambios de dirección y movimientos controlados de brazos y piernas. Posteriormente, se desarrollan ejercicios orientados al fortalecimiento muscular y al mejoramiento de la movilidad articular, mediante el uso de implementos de baja carga, tales como bandas elásticas, sacos o cojines con peso mínimo y mancuernas livianas.

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

