

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

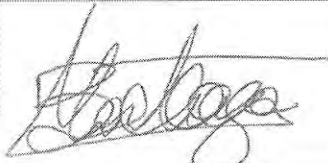
Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	MONTOKYA ESCOBAR BELEN		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA KINESICA	MIE 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	COLICHEO 1985	6
T.2	GIMNASIA KINESICA	MAR 16:45-17:45	JUE 16:45-17:45	COLICHEO 1985	5
T.3	GIMNASIA KINESICA	LUN 12:30-13:30	JUE 15:00-16:00	TOMAS MORO 1172	5
T.4	GIMNASIA KINESICA	MAR 11:15-12:15	JUE 11:15-12:15	KENNEDY 4917 EDIFICIO K1	5
T.5	GIMNASIA KINESICA	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	COLICHEO 1985	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Taller grupal de gimnasia kinésica dirigido a personas mayores, dando continuidad al programa de entrenamiento funcional mediante ejercicios orientados al fortalecimiento muscular, capacidad cardiovascular, equilibrio y coordinación motora. Durante las sesiones se realizaron circuitos terapéuticos progresivos, aumentando gradualmente el número de repeticiones y la complejidad de las tareas, favoreciendo la resistencia física, el control postural y la movilidad funcional. Se promovió la participación activa, la autonomía y la ejecución segura de los ejercicios, contribuyendo al mantenimiento de la capacidad funcional.
q	Taller de gimnasia kinésica para personas mayores enfocado en la progresión del acondicionamiento físico, incorporando ejercicios cardiovasculares, fortalecimiento muscular y actividades de equilibrio y coordinación adaptadas al nivel funcional de los participantes. Las sesiones se desarrollaron mediante circuitos funcionales, incrementando de forma progresiva las repeticiones y la intensidad del trabajo, con el objetivo de mejorar la resistencia, estabilidad y desempeño motor. Se favoreció la participación constante y la independencia funcional, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
T.3	Taller grupal orientado a personas mayores, dando continuidad al trabajo terapéutico mediante ejercicios de fuerza, entrenamiento cardiovascular y actividades destinadas al desarrollo del equilibrio y la coordinación motora. Las intervenciones contemplaron circuitos de cuerpo completo con progresión en el volumen de trabajo, aumentando las repeticiones de acuerdo con la tolerancia y evolución funcional de cada participante. Se incentivó la movilidad, la seguridad durante el movimiento y la mantención de la autonomía en las actividades de la vida diaria.

T.4	Taller de gimnasia kinésica para personas mayores orientado al acondicionamiento físico general, incorporando ejercicios de fortalecimiento, entrenamiento cardiovascular y actividades de equilibrio y coordinación. Las sesiones se realizaron en formato de circuito, promoviendo el trabajo dinámico de cuerpo completo y el desarrollo de habilidades motoras necesarias para mantener la funcionalidad y prevenir el riesgo de caídas. Se fomentó la participación activa y la adaptación individual de los ejercicios, favoreciendo la autonomía y la calidad de vida.
T.5	Taller de gimnasia kinésica dirigido a personas mayores, centrado en la progresión del entrenamiento físico mediante ejercicios funcionales de fortalecimiento, capacidad aeróbica, equilibrio y coordinación. Durante el mes se realizaron circuitos terapéuticos con incremento gradual de las repeticiones y de la exigencia física, favoreciendo la resistencia muscular, el control postural y la capacidad funcional. Se promovió la participación activa y la adaptación individual de las actividades, fortaleciendo la independencia y la confianza en el movimiento.

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

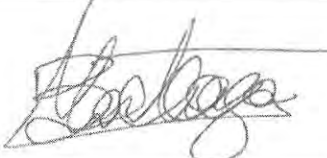
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MONTTOYA ESCOBAR BELEN		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA KINESICA	MAR 13:00-14:00	VIE 13:00-14:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	4
T.7	GIMNASIA KINESICA	MAR 08:45-09:45	JUE 08:45-09:45	KENNEDY 4917 EDIFICIO K1	5
T.8	GIMNASIA KINESICA	LUN 17:00-18:00	VIE 17:00-18:00	KENNEDY 4917 EDIFICIO K1	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Taller grupal de gimnasia kinésica dirigido a personas mayores, enfocado en continuar el proceso de fortalecimiento físico y funcional a través de ejercicios terapéuticos progresivos. Las sesiones incorporaron trabajo cardiovascular, circuitos de entrenamiento, ejercicios de fuerza, equilibrio y coordinación motora, aumentando progresivamente el número de repeticiones para favorecer la adaptación al ejercicio y mejorar la resistencia física. Se fomentó la participación activa, el desempeño seguro de las actividades y el mantenimiento de la funcionalidad, promoviendo un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.
T.7	Taller grupal dirigido a personas mayores, enfocado en el entrenamiento funcional mediante ejercicios de fuerza, capacidad cardiovascular, coordinación motora y equilibrio. Durante las sesiones se desarrollaron circuitos terapéuticos con actividades dinámicas y ejercicios progresivos, favoreciendo la resistencia física, la estabilidad postural y el control del movimiento. Se promovió un envejecimiento activo, incentivando la participación y el mantenimiento de la independencia funcional de los participantes.
T.8	Taller grupal de gimnasia kinésica dirigido a personas mayores, orientado durante el mes al fortalecimiento muscular y mejora de la capacidad funcional mediante ejercicios terapéuticos adaptados a las necesidades del grupo. Las sesiones contemplaron trabajo dinámico en bipedestación, ejercicios funcionales en circuito, actividades de coordinación motora, equilibrio y control postural, ajustando la intensidad de acuerdo con el nivel funcional de cada participante. Se fomentó la participación activa, la autonomía en las actividades de la vida diaria y el mantenimiento de la movilidad, promoviendo un envejecimiento activo y seguro.

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

