

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

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

Nombre	MOREIRA LOPEZ INGRID		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR BASICO	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	12
T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	8
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 12:45-13:45	MIE 12:45-13:45	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	20
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	16

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Sentadillas a silla (3 series de 8-10 repeticiones), Sentarse y levantarse de una silla lentamente, Flexión de bíceps con mancuernas livianas o botellas de agua (3 series de 10-12 repeticiones), Flexión y extensión de piernas sentados (3 series de 12 repeticiones por pierna), Sentado en una silla, extender una pierna y luego bajarla lentamente. Enfriamiento 5-10 minutos, respiración profunda con brazos hacia arriba y abajo.
T.2	Acrecentar, fortalecer y mantener la tonicidad muscular favoreciendo la postura general. (Con ejercicios de fuerza tanto del tren superior como inferior, ocupando implementos como mancuernas, elásticos y su propio peso corporal como resistencia)
T.3	Aumentar y mantener la capacidad aeróbica a través del mejoramiento del sistema cardiovascular. (Con marchas controladas en tiempos concretos con distintos niveles de intensidad más rápido más lento y distintos desplazamientos laterales, frontales y espalda, ocupando música que motiven el ejercicio.)
T.4	Mejorar y acrecentar la coordinación, equilibrio y ubicación témporo espacial. (Con ejercicios de equilibrio estático y dinámico mantenidos durante un determinado tiempo 10 a 15 segundos)

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

