

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

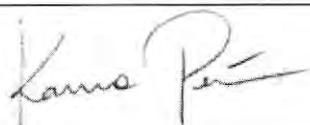
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	PEREZ RIVERA ANA MARIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BAILE ENTRETENIDO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	6
T.2	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	LUN 15:00-17:00	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	12
T.3	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	MAR 15:00-17:00	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	12
T.4	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	MIE 15:30-17:30	---	LEONARDO DA VINCI 7533	7
T.5	MEDITACION Y ESTIRAMIENTO	JUE 15:00-17:00	---	LA CAPITANIA 255	14

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de julio , se desarrollaron los siguientes contenidos: desplazamiento en el espacio, coordinación, musicalidad y ritmo, consciencia del cuerpo y espacio, además se llevaron a cabo diversas actividades orientadas al desarrollo de diferentes bailes; como: Salsa, Bachata, Vals, Merengue, Pop y otros. Los objetivos fueron logrados porque las participantes han obtenido mayor coordinación, musicalidad y ritmo, consciencia del cuerpo y del espacio. Al inicio del taller se hace un calentamiento y al finalizar se realizan estiramientos del cuerpo para promover el bienestar y salud de las participantes.
T.2	Durante el mes de julio , los contenidos trabajados fueron, elongación, estiramiento del cuerpo, tonicidad muscular, dinámicas de grupo, respiración relajación, meditación; las actividades fueron: ejercicios de estiramiento del cuerpo, utilizando sillas y aros; Se trabaja la respiración consciente, canto y meditación. Los objetivos han sido logrados porque se observa avance en las participantes y además al final del taller se hace una retroalimentación (feedback) verbal, y comentan las alumnas que aprenden, les sirve el taller para sentirse más flexibles, contentas, animadas y además disfrutan y se entretienen.
T.3	Durante el mes de julio , se realizan ejercicios de Meditación, utilizando cuencos y música. Se desarrollan ejercicios de estiramiento del cuerpo usando una silla y aros, también se trabaja la respiración consciente. Los objetivos han sido logrados porque al final de la sesión las participantes verbalizan que les gusta mucho el taller, les sirve y observan mayor flexibilidad en el cuerpo y mejora el ánimo. Importante es destacar que el grupo favorece las redes de apoyo, la contención y socialización.

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

T.4	Durante el mes de julio los contenidos desarrollados fueron: Estiramiento, Meditación consciente, realizando ejercicios en silla. Además, se realizó estiramiento de manos y muñecas usando aceite de lavanda. La respiración se trabaja de manera consciente y el canto brinda la posibilidad de expresarse y experimentar un momento de alegría. Todo el taller se desarrolla en un ambiente lúdico, de paz, amistad y también de amor. Se observa que los objetivos han sido logrados porque al final del taller las y los participantes comentan que les sirve para subir el ánimo, relajarse y entretenerse. Favorece el desarrollo del taller la participación de las personas, salir del aislamiento y tener un mejor vivir porque el grupo contiene, aumenta la red de apoyo y ayuda a sentirse parte de una comunidad donde cada persona es valorada, respetada y tratada con dignidad.
T.5	Durante el mes de julio las actividades desarrolladas fueron: Estiramiento del cuerpo, de brazos, piernas, espalda, algunos ejercicios se realizan con el soporte de una silla y bandas elásticas. Además, se realizó estiramiento de manos y muñecas usando aceite de lavanda Weleda, que lleva la profesora. Al realizar el taller en grupo, permite el encuentro con el otro, mejorando las redes de apoyo y socialización, fundamental para la salud, física, mental y social de las personas. Se trabaja en un ambiente de gratitud y respeto lo que otorga bienestar a los participantes. El taller de "Meditación y Estiramiento", lo ofrece el Departamento de Personas Mayores y el Departamento de Gestión de Talleres de la I. Municipalidad de Las Condes, lo cual es un aporte indispensable, relevante, necesario y notable para la comunidad.

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

