

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

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

Nombre	RAMIREZ ARRIAGADA AMANDA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA DE PREVENCIÓN Y MANTENCIÓN INTE	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	ROSA O. HIGGINS 17 (CAM ROSA O HIGGINS)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El mes de Julio tuvo un enfoque en: "Conociendo mi cuerpo con el envejecimiento", donde se abordaron temas relacionados a los cambios naturales asociados al proceso de envejecer, y cómo se puede modular mediante la realización de ejercicio físico. Cada semana se centró en uno de los principales cambios, incluyendo cambios en la fuerza muscular, el equilibrio y reacciones posturales, la capacidad aeróbica, y los rangos de movilidad. En cada semana se trabajó en relación a los cambios mencionados anteriormente. Las sesiones contaron con una activación inicial, desarrollo de la actividad principal con el enfoque correspondiente a cada semana, donde se trabajaron distintas dinámicas grupales, parejas o individuales incluyendo diversos implementos como bastones, mancuernas, balones con y sin peso, sillas, tobilleras y globos. Y finalizamos con bloque de flexibilidad global y vuelta a la calma.

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

Las Condes, JULIO de 2026
mes año