



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

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

Nombre	SICHEL POBLETE PAOLA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MIE 10:15-11:15	VIE 10:15-11:15	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	5.0
T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	7.0
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	5.0

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
----	--

T.1	"Taller dirigido al adulto mayor destinado a reforzar y/o recuperar las cualidades físicas relacionadas con movimientos necesarios para mantener un estado físico saludable y el desarrollo de las áreas psicosocial y emocional en un ambiente seguro, acogedor y alegre." -Aprendizaje y toma de pulso radial y carotídeo clase a clase, el alumno reconoce su pulso en reposo y movimiento. -Habilidades físicas trabajadas, (sin y con apoyo de material como, mancuernas, colchonetas, ladrillo, balón de yoga, aro de yoga, pelotita con peso, tobilleras, bastones, silla, etc) *Movilidad articular *Flexibilidad miembro superior, inferior y core; de pie, en suelo y con utilización de niveles. *Fortalecimiento muscular miembro superior, inferior y core *Estabilidad corporal en reposo y movimiento *Postura corporal y conciencia corporal en reposo y movimiento *Orientación temporal y espacial, propiocepción *Relación con mi entorno *Resistencia cardio-respiratoria; actividad en el propio lugar, con desplazamientos individuales y grupales, en diferentes direcciones y trayectorias. *Coordinación general y específica (coordinación óculo-manual) *Memoria motriz en secuencias de movimientos. *Combinación de movimientos *Respiración (inspiración y espiración), en reposo y movimiento. *Recuperación e hidratación ✓Clase a clase explicación y corrección grupal e individual de cada ejercicio. ✓Adaptación de ejercicios según necesidad y capacidad de cada alumno/a ✓Actividades con apoyo de implementación como, mancuernas, bastón, colchonetas y silla. ✓Clase con acompañamiento de música
-----	---

T.2	"Taller dirigido al adulto mayor destinado a reforzar y/o recuperar las cualidades físicas relacionadas con movimientos necesarios para mantener un estado físico saludable y el desarrollo de las áreas psicosocial y emocional en un ambiente seguro, acogedor y alegre." -Aprendizaje y toma de pulso radial y carotídeo clase a clase, el alumno reconoce su pulso en reposo y movimiento. -Habilidades físicas trabajadas, (sin y con apoyo de material como, mancuernas, colchonetas, ladrillo, balón de yoga, aro de yoga, pelotita con peso, tobilleras, bastones, silla, etc) *Movilidad articular *Flexibilidad miembro superior, inferior y core; de pie, en suelo y con utilización de niveles. *Fortalecimiento muscular miembro superior, inferior y core *Estabilidad corporal en reposo y movimiento *Postura corporal y conciencia corporal en reposo y movimiento *Orientación temporal y espacial, propiocepción *Relación con mi entorno *Resistencia cardio-respiratoria; actividad en el propio lugar, con desplazamientos individuales y grupales, en diferentes direcciones y trayectorias. *Coordinación general y específica (coordinación óculo-manual) *Memoria motriz en secuencias de movimientos. *Combinación de movimientos *Respiración correcta(inspiración y espiración), en reposo y movimiento. Recuperación e hidratación ✓Clase a clase explicación y corrección grupal e individual de cada ejercicio. ✓Adaptación de ejercicios según necesidad y capacidad de cada alumno/a ✓Actividades con apoyo de implementación como, mancuernas, bastón, colchonetas y silla. ✓Clase con acompañamiento de música
-----	--

T.3	"Taller dirigido al adulto mayor destinado a reforzar y/o recuperar las cualidades físicas relacionadas con movimientos necesarios para mantener un estado físico saludable y el desarrollo de las áreas psicosocial y emocional en un ambiente seguro, acogedor y alegre." -Aprendizaje y toma de pulso radial y carotídeo clase a clase, el alumno reconoce su pulso en reposo y movimiento. -Habilidades físicas trabajadas, (sin y con apoyo de material como, mancuernas, colchonetas, ladrillo, balón de yoga, aro de yoga, pelotita con peso, tobilleras, bastones, silla, etc) *Movilidad articular *Flexibilidad *Fortalecimiento muscular miembro superior, inferior y core *Estabilidad corporal en reposo y movimiento *Postura corporal y conciencia corporal en reposo y movimiento *Orientación temporal y espacial, propiocepción *Relación con mi entorno *Resistencia cardio-respiratoria; actividad en el propio lugar, con desplazamientos individuales y grupales, en diferentes direcciones y trayectorias. *Coordinación general y específica (coordinación óculo-manual) *Memoria motriz en secuencias de movimientos. *Combinación de movimientos *Respiración (inspiración y espiración), en reposo y movimiento *Recuperación e hidratación ✓Clase a clase explicación y corrección grupal e individual de cada ejercicio. ✓Adaptación de ejercicios según necesidad y capacidad de cada alumno/a ✓Actividades con apoyo de implementación como, mancuernas, bastón, colchonetas y silla. ✓Clase con acompañamiento de música
-----	---

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

