

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

Mes	JUNIO
-----	-------

Nombre	CACERES VALDIVIA RODRIGO		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MIE 17:15-18:15	VIE 09:00-10:00	LAS VERBENAS 9191	7
T.2	ACONDICIONAMIENTO FISICO	MIE 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	LAS VERBENAS 9191	9
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	PAUL HARRIS 1558	7
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MIE 10:00-11:00	VIE 11:30-12:30	PAUL HARRIS 1558	6
T.5	PILATES	MAR 11:30-12:30	VIE 10:15-11:15	LAS VERBENAS 9191	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se aumenta la resistencia y la fuerza muscular con la incorporación de pesas de tobillo en las secuencias de ejercicios, progresando en cargas y tiempos bajo tensión mecánica, incluyendo pausas de contracciones isométricas para mejorar el control postural y motor en la ejecución de cada repetición. Se incorpora la utilización de bandas elásticas, bastones y mancuernas.
T.2	Se orientan las sesiones al trabajo y desarrollo de la capacidad cardiovascular con rutinas de entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT). Además, se progresa en cargas en el trabajo personal de fuerza y resistencia muscular utilizando mancuernas y kettlebells. Se realizan trabajos de flexibilidad orientados a la relajación después de cada sesión de entrenamiento.
T.3	Se realizan sesiones de coordinación general y específica (óculo-podal), además de trabajo específico de fuerza en gimnasio con progresión de cargas pertinentes a cada alumno o alumna. Se realiza taller de "bajar y subir desde el piso" con el objetivo de entregar herramientas de autonomía que les permitan resolver una caída e identificar las mejoras a nivel de funcionalidad de cada asistente.
T.4	Se realizan sesiones de coordinación general y específica (óculo-podal), además de trabajo específico de fuerza en gimnasio con progresión de cargas pertinentes a cada alumno o alumna. Se realiza taller de "bajar y subir desde el piso" con el objetivo de entregar herramientas de autonomía que les permitan resolver una caída e identificar las mejoras a nivel de funcionalidad de cada asistente.
T.5	Se aumenta la resistencia y la fuerza muscular con la incorporación de pesas de tobillo en las secuencias de ejercicios, progresando en cargas y tiempos bajo tensión mecánica, incluyendo pausas de contracciones isométricas para mejorar el control postural y motor en la ejecución de cada repetición. Se incorpora la utilización de bandas elásticas, bastones y mancuernas.

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

Mes	JUNIO
-----	-------

Nombre	CACERES VALDIVIA RODRIGO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 16:00-17:00	JUE 16:00-17:00	LAS VERBENAS 9191	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se aumenta la resistencia y la fuerza muscular con la incorporación de pesas de tobillo en las secuencias de ejercicios, progresando en cargas y tiempos bajo tensión mecánica, incluyendo pausas de contracciones isométricas para mejorar el control postural y motor en la ejecución de cada repetición. Se incorpora la utilización de bandas elásticas, bastones y mancuernas.

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

