

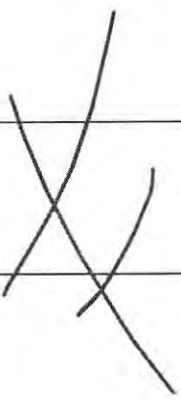
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	CORTES CAMPOS MARIA FLORENCIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA KINESICA	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	PUQUIOS 9187	6
T.2	GIMNASIA KINESICA	LUN 18:30-19:30	MIE 18:00-19:00	ALCANTARA 434	2

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Seguimos ejercicios terapéuticos enfocados en distintos objetivos y competencias motrices De pie iniciamos movilizand o todas las articulaciones: cabeza – cuello, hombros, manos, tronco en todos los planos de movimiento, en especial rotaciones de hombro. Seguimos con estocadas, sentadillas zumo, ejercicios de triple flexión cadera, rodilla y tobillo Hay clase que hacemos dinámicas de grupo y ejercicios estáticos y dinámicos de equilibrio. Reforzando principalmente el apoyo unipodal Hacemos cardio en silla o contra la pared con intervalos de mayor intensidad según tolerancia y pausas (ejercicios de HIT) Activamos flexo – extensión de tobillo de pie y valoramos avances del equilibrio Algunas clases baile libre los últimos cinco minutos Volvemos a la calma con estiramientos y respiraciones
T.2	Movilizamos cuello-cabeza, hombros, manos, tronco Ejercicios de fortalecimiento más analíticos grandes grupos musculares cadera, piernas y hombros Ejercicios activos de hombros en todos los planos, principalmente rotaciones. Hacemos ejercicios con pelota para hombros y abductores y flexore de cadera, extensores de rodilla en silla Usamos aros de pilates para fortalecer cadena flexora del brazo y antebrazo Flexiones contra la pared Elevaciones de hombros y terminan con elevaciones de tobillo en flexión plantar Ejercicios de equilibrio Cardio en silla Volvemos a la calma con estiramientos y respiraciones

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

Las Condes, JUNIO de 2026
mes de año