

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

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

Nombre	GONZALEZ VILLARROEL CAROLINA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ZUMBA	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30	DIAGUITAS 911 (CC DIAGUITAS)	2
T.2	ZUMBA	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	11
T.3	ZUMBA BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	5
T.4	GIMNASIA LOCALIZADA	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	16
T.5	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	14

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes se desarrollaron clases de zumba mediante 16 coreografías , favoreciendo el trabajo cardiovascular y la coordinación motriz. Las sesiones combinan distintos ritmos y secuencias de movimiento, promoviendo resistencia física y expresión corporal.
T.2	Se ejecutaron clases basadas en 16 coreografías de variados estilos musicales , orientadas al mejoramiento de la capacidad aeróbica y la coordinación. Se reforzó el seguimiento de secuencias, la memoria corporal y la ejecución fluida de movimientos, fomentando además la integración y el disfrute de la actividad física. Este mes se cambiaron 5 coreografías.
T.3	Clases de zumba de nivel básico orientadas a participantes que se inician en la actividad física o requieren una progresión más gradual. Se trabajaron coreografías simples con énfasis en coordinación, memoria, ritmo y acondicionamiento cardiovascular, respetando los tiempos de aprendizaje de cada participante.
T.4	Las sesiones estuvieron enfocadas en el fortalecimiento muscular mediante ejercicios específicos para distintos grupos musculares, utilizando mancuernas y bandas elásticas . Se trabajó resistencia, estabilidad y control postural, adaptando la intensidad a las capacidades de los participantes y promoviendo una correcta técnica de ejecución.
T.5	Taller compuesto por tres áreas de trabajo: actividad aeróbica, baile y ejercicios localizados . Las clases buscaron potenciar la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la fuerza funcional mediante actividades adaptadas a las características del grupo. Se incorporaron además ejercicios que favorecen la estimulación cognitiva y la autonomía física. Este mes se cambiaron 2 coreografías en la sección de baile, y la parte aeróbica de cada clase es diferente.

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

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

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

Nombre	GONZALEZ VILLARROEL CAROLINA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA MANTENCION	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	5
T.7	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 10:30-11:30	MIE 10:30-11:30	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	5
T.8	DANZA ARABE BASICO	VIE 10:00-12:00	—	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Taller dirigido a un grupo reducido de adultos mayores, permitiendo una atención más personalizada y un seguimiento cercano de cada participante. Se trabajaron ejercicios orientados a mantener la movilidad, coordinación, equilibrio y memoria motriz, mediante una metodología progresiva y de ritmo controlado. Se trabajo en silla y pelota de pilates la mayoría de las clases.
T.7	Clases desarrolladas en un grupo reducido de participantes adultos de distintas edades, permitiendo adaptar los ejercicios a las necesidades y objetivos individuales. Se realizaron actividades orientadas al mejoramiento de la condición física general, incorporando trabajo de fuerza, movilidad, resistencia y estabilidad. Este mes trabajamos memoria a través de movimientos aeróbicos y rutinas con pelota de pilates.
T.8	Clases que combinaron trabajo aeróbico con fundamentos de danza árabe, desarrollando coordinación, ritmo y expresión corporal. Se trabajó mediante secuencias estructuradas en bloques de 32 tiempos, favoreciendo la memoria motriz, la comprensión musical y la ejecución progresiva de movimientos característicos de este estilo.

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

VºBº DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO