

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

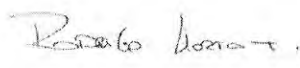
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	HORTA TOLEDO RODRIGO		
RUT	██████████	Período del Contrato	01/04 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 08:15-09:15	JUE 08:15-09:15	PLATAFORMA EDUCACIONAL	24

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Calentamiento y activación en base a ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. Parte principal de la clase dirigida a la ejecución de ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio y estabilidad, de pie o sentado, con uso de implementos (banda elástica, mancuernas, botellas con agua o alguna carga tolerable, bastones o palos de escoba, pelotas de tenis o de goma, cojines, silla) mediante la metodología de circuitos y ejercicio localizado enfocado en abarcar actividades para todos los segmentos corporales. Incorporación de ejercicios para fortalecimiento del core en suelo o silla. Vuelta a la calma con ejercicios de respiración y estiramientos.

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

Las Condes, JUNIO de 2026
mes año