

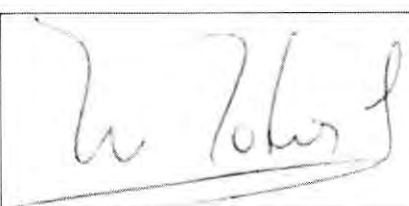
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	LOBOS LOPEZ MARIA SOLEDAD		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA KINESICA Y ALINEAMIENTO VERTEBR	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	7
T.2	GIMNASIA KINESICA Y ALINEAMIENTO VERTEBR	MAR 14:30-15:30	JUE 14:30-15:30	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	9
T.3	GIMNASIA KINESICA Y ALINEAMIENTO VERTEBR	MAR 11:15-12:15	JUE 11:15-12:15	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	12
T.4	GIMNASIA KINESICA Y ALINEAMIENTO VERTEBR	MAR 10:10-11:10	JUE 10:10-11:10	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El entrenamiento consistio en Ejercixios de balance y equilibrio dinamico y estatico en un modelo aerobico en bipedo y trabajo de fuerza y resistencia en un trabajo en silla . Enfasis en ejercicios de estimulacion sensorocognitiva con uso de pelotas y bandas elasticas .
T.2	Enfasis en aumentar la resistencia cardiovascular junto a la prevencion de caidas en un modelo de ejercicio en bipedo y usando coreografías musicales. Enfasis en trabajo de Resistencia Muscular y uso de pesas en extremidad superior y extremidades inferiores.
T.3	Ejercitacion en bipedo,sedente y decubitos . Enfasis en trabajo de fuerza muscular Core-columna y extremidades sup. e inferiores.
T.4	Trabajo de fuerza y resistencia con uso de mancuernas y tobilleras en sedente y colchoneta . Enfasis en la Concientizacion postural y reconocimiento del vicio postural . Ejercicios de estimulacion sensorocognitiva en base a juegos de pelotas y patrones de coordinacion motora.

Firma del prestador de servicios	
----------------------------------	--

