

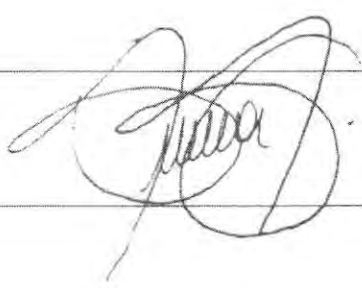
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MARDONES SANCHEZ BLANCA MONICA		
RUT		Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA AEROBICA	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	10 (promedio)
T.2	GIMNASIA AEROBICA	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	7 (promedio)

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El programa de gimnasia aeróbica se ha desarrollado en 7 clases durante este periodo, orientadas al fortalecimiento muscular y articular, flexibilidad, equilibrio, coordinación y trabajo específico de la musculatura dorsal y abdominal. Las sesiones se realizan de manera progresiva, incorporando calentamiento inicial, ejercicios en distintas posiciones, elasticidad y equilibrio, para luego continuar con trabajo muscular con uso de implementos como bandas elásticas, colchonetas, mancuernas, entre otros.
T.2	Para el grupo 2, el programa se ha desarrollado en 7 sesiones durante este periodo, incorporando trabajo aeróbico adaptado a la condición física de los asistentes, considerando la presencia de distintas patologías y restricciones. Las sesiones se realizan con un calentamiento previo suave y coordinado, manteniendo un ritmo controlado, para luego efectuar, en posición estática, ejercicios orientados al mejoramiento muscular y articular, contribuyendo al equilibrio, la postura y la marcha. Asimismo, se ha incorporado el uso de mancuernas pequeñas, con el objetivo de fortalecer progresivamente las articulaciones y musculatura del tren superior e inferior.

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

