

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	POLANCO FREDES ANTUAN		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ESTIMULACION COGNITIVA Y SENSORIAL	LUN 11:15-13:15	---	ALONSO DE CAMARGO 7207	3
T.2	PILATES	MAR 09:45-10:45	JUE 09:45-10:45	MONROE 8484	6
T.3	GIMNASIA KINESICA	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	MONROE 8484	5
T.4	GIMNASIA POSTURAL	MAR 15:30-16:30	JUE 15:30-16:30	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	En nuestras clases enseñamos A través de ejercicios estructurados con guías de mediana complejidad, busco optimizar las capacidades cerebrales (como memoria y atención), maximizar la autonomía diaria y retrasar el deterioro cognitivo.
T.2	En nuestras clases de pilates entregamos como objetivo principal en desarrollo, es fortalecer la musculatura profunda, aumentar la flexibilidad y lograr un equilibrio muscular y corporal armónico. También aumentar la resistencia muscular y cardiorrespiratoria atravez de una pila de ejercicios dinámicos con banda elástica, silla, balón y colchoneta.
T.3	En nuestras clases de Gimnasia Kinésica, trabajamos como objetivo principal la recuperación funcional y la prevención de lesiones , adaptando cada ejercicio a las capacidades individuales para devolver la autonomía y el bienestar físico. Este mes hemos trabajado mucho la psicomotricidad, dando espacio a el control, la agilidad y la coordinación del cuerpo.
T.4	Su objetivo principal es desarrollar la propiocepción y la conciencia corporal , permitiendo que el cuerpo mantenga una postura eficiente, funcional y libre de dolor tanto en reposo como en movimiento. Trabajamos con pedaleras, balón p, balón de 1 k pequeño y silla. Todo completamente adaptado .

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

