

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

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

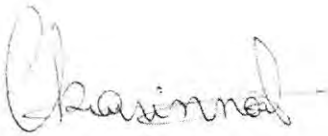
Nombre	ROJAS NASER CONSTANZA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	LUN 11:15-12:15	MIE 11:15-12:15	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	8
T.2	YOGA INTERMEDIO	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	7
T.3	YOGA EN SILLA	VIE 10:00-12:00	---	ESTOCOLMO 338 BLOCK 50 DEPTO. 109	8
T.4	YOGA EN SILLA	MAR 10:00-12:00	---	ESTOCOLMO 338 BLOCK 50 DEPTO. 109	7
T.5	YOGA BASICO	MAR 18:15-19:15	---	PATRICIA 9110(CC PATRICIA)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se presenta la modalidad cognitiva y de conocimiento de las clases de yoga, realizando activación de conocimientos previos. Luego, la clase comienza con el sonido OM, seguido de la práctica de posturas físicas básicas, incluyendo posiciones de cuatro apoyos, torsiones alternadas y terapéuticas, dando énfasis a este mes el trabajo abdominal agregando el desarrollo del core e intercostales. Durante la sesión, se mencionan algunas contraindicaciones y condiciones crónicas que puedan tener los participantes, realizando acomodaciones distintas estudiantes con sus condiciones crónicas. Se realiza ejercicios respiratorios (ujjayi, respiración de la vela y respiración de la energía) Integrando durante el mes de Junio respiración yóguica completa .La clase finaliza con una meditación guiada y cartas de apoyo emocional del oráculo de esclerófilo. Cada mes se alterna la temática del mazo, con la finalidad de ofrecer distintas opciones a los participantes.

T. 2	Se presenta la modalidad de las clases de yoga intermedio. Entregando herramientas físicas, coordinación motriz y consciencia corporal en profundidad. Se conversa con las nuevas participantes con el objetivo de pesquisar alguna condición crónica. (Se adapta la clase con apoyo a una nueva integrante desde la perspectiva psicopedagógica ya que presenta hipoacusia, por ello se realiza clases inclusiva). Se comienza la clase con el mantra OM continuando con la respiración de las fosas alternadas (explicando en profundidad fosa nasal derecha, Ida y fosa nasal izquierda Pingala), para continuar con saludo al sol tipo B (profundizando en las posturas de equilibrio y fuerza de core). Finalizando con respiración de fosas alternadas continuando con la meditación final. Se acompaña con cartas de oráculo esclerófilo.
T. 3	Se presenta la modalidad de las clases de yoga. Se presenta al inicio, donde la profesora introduce el conocimiento cognitivo e intelectual del yoga, realizando activación de conocimientos previos con la ayuda del un mapa explicado un (prolocuo con dibujos) para mayor entendimiento de las estudiantes, ya que varias presentan principios de deterioro cognitivo propio de la edad. Luego, la clase comienza con el sonido OM, seguido de la práctica de posturas físicas básicas en silla de forma terapéutica incorporando bloques de yoga y bandas. Durante la sesión, se mencionan algunas contraindicaciones y condiciones crónicas que puedan tener los participantes, con la finalidad de adaptar algunas posturas al público objetivo. La clase finaliza con una meditación guiada en silla y cartas de apoyo emocional del oráculo del esclerófilo. Cada mes se alterna la temática del mazo, con la finalidad de ofrecer distintas opciones a los participantes. Se entrega apoyo cognitivo, seguimiento de instrucciones, físico, motriz, respiratorio y emocional.
T. 4	Se presenta la modalidad de las clases de yoga en silla (para las participantes que se reingran), a pedido de las participantes. La profesora, durante la clase, introduce la modalidad explicando y dialogando con ellas sobre sus condiciones crónicas, con la finalidad de indagar si tienen contraindicaciones para algunos ejercicios en específico brindando espacio socio-afectivo y contención emocional. Se realiza activación de conocimientos previos con un mapa realizado por el profesor (prolocuo- images y escritura). Se comienza la clase con el mantra OM; luego se explica la importancia de la respiración, enseñando la respiración ujjayi y la respiración de la vela y de la energía involucrando atención-concentración y seguimiento de instrucciones, por ello se decide este mes no incluir nuevas respiraciones, se profundizara en las ya vistas. Se continúa con ejercicios físicos en silla, alternando entre posiciones de pie con apoyo, sentadas y bandas. Se realiza una combinación de ambas. Se utilizan de forma alternada con bloques de yoga. Se finaliza con una meditación en silla y cartas de apoyo emocional sobre oráculo del esclerófilo.

T. 5	Luego de realizar todo el protocolo establecido, se da comienzo a la clase con la introducción de un objeto de apego emocional; Teddy y sus amigos (el resto de los peluches de contención emocional). Con la finalidad de obtener mejores dinámicas con neurodivergencias. Posteriormente, se continúa con la explicación de qué es el yoga, jugando al juego de las posturas de saludos al sol (profundizando en posturas de equilibrio y activación lumbar). Este mes se introdujeron posturas de saludos al sol y una respiración específica para manejar la ansiedad e hiperactividad, practicando la respiración de la mariposa y caches inflados.,(a pedido de algunos mapadres y en función de la conducta del público objetivo en general).Para finalizar, se realiza una meditación estática guiada por la profesora. Para terminar con dinámicas de cierre de lo aprendido. Con el fin de afianzar los aprendizajes obtenidos, se trabaja en conjunto entregando un libro a cada participante para que puedan leer reflexionar, pintar e identificar las posturas vistas y el conocimiento entregado. Cada estudiante dibuja y pinta su postura favorita del día.
---------	--

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

