

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		JUNIO			
Nombre	SOTO SALVATIERRA MARIA JESUS				
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026		
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MAR 11:45-12:45	JUE 11:45-12:45	MARBERIA 385	8
T.2	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	REINA ASTRID 880	8
T.3	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	REINA ASTRID 880	8
T.4	PILATES	LUN 10:45-11:45	MIE 10:45-11:45	REINA ASTRID 880	9
T.5	PILATES	LUN 12:00-13:00	MIE 12:00-13:00	REINA ASTRID 880	9
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)				
T.1	Se realizaron ejercicios de coordinación y equilibrio utilizando pelotas y bandas elásticas, favoreciendo la movilidad articular y la independencia funcional de los participantes.				
T.2	Se desarrollaron ejercicios de fortalecimiento muscular con bandas elásticas y aro mágico, mejorando la fuerza funcional y la coordinación general.				
T.3	Se ejecutaron ejercicios de fuerza, control postural y flexibilidad con diversos implementos, contribuyendo al bienestar físico y a la prevención de lesiones.				
T.4	Se trabajó movilidad de columna y extremidades mediante secuencias coordinadas con implementos, promoviendo la estabilidad, la postura y el control corporal.				
T.5	Los participantes realizaron actividades de movilidad, equilibrio y resistencia utilizando pelotas y mancuernas livianas, favoreciendo la condición física integral.				
Firma prestador de los servicios					

