

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

Mes	Marzo
------------	--------------

Nombre	ESPARZA PONCE JOCELYN		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BAILE URBANO CONTEMPORÁNEO	JUE 17:00-18:30	—	VITAL APOQUINDO 1750	4
T.2	YOGA BÁSICO	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	VITAL APOQUINDO 1750	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Ejercicios de escucha musical activa y conexión con distintos patrones rítmicos. Técnicas básicas de desplazamientos en el piso y rodadas. Improvisación y dinámicas para la construcción de coreografías grupales.
T.2	Trabajo de respiración profunda abdominal. Movimiento articular enfocado en la cadera, cuello y extremidades. Asanas de flexión y extensión de columna, postura del guerrero trabajo de fuerza y equilibrio, postura del perro para extensión de cadena posterior. Relajación final para integración y regeneración corporal.

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

MEDIOS DE VERIFICACIÓN:

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

Taller básico de yoga

