


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

|            |             |
|------------|-------------|
| <b>Mes</b> | <b>MAYO</b> |
|------------|-------------|

|        |                                    |                      |                           |
|--------|------------------------------------|----------------------|---------------------------|
| Nombre | <b>ALIAGA RODRIGUEZ MARIA JOSE</b> |                      |                           |
| RUT    | [REDACTED]                         | Período del Contrato | <b>16/03 - 30/11 2026</b> |

| ID  | Nombre Taller               | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución             | Asistentes |
|-----|-----------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------|------------|
| T.1 | BAILE FOLCLORICO (RAPA NUI) | LUN 19:00-20:00 | MIE 19:00-20:00 | DIAGUITAS 911 (CC DIAGUITAS)   | 6          |
| T.2 | CUECA BASICO                | LUN 20:15-22:15 | --              | CIRIO 1612                     | 2          |
| T.3 | BRISAS DE APOQUINDO-BAILE   | MIE 21:00-23:00 | --              | SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA) | 9          |
| T.4 | BRISAS DE APOQUINDO-BAILE   | MAR 20:30-22:30 | --              | SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA) | 9          |
| T.5 | GIMNASIA ADULTO MAYOR       | MAR 10:00-11:00 | JUE 10:00-11:00 | CIRIO 1612                     | 7          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)   |
|-----|--|
| T.1 | En el taller Baile Folclórico Rapa Nui se realiza calentamiento general, movilidad articular, calentamiento específico zona media, ejercicios y movilidad específica para la cadera y piernas, se utilizan los pasos básicos VARU Y TAMAU para realizar secuencias de danza específicas para el área de Ori Rapa Nui, conjunto a esto se enseñan coreografías y se va evaluando a cada alumna con el fin de potenciar su crecimiento en esta danza y finalizamos con una vuelta a la calma.  |
| T.2 | En el taller Cueca Básico se realiza calentamiento general, movilidad articular, calentamiento específico para tren inferior, posterior a esto seguimos la clase reforzando los pasos básicos de la cueca deslizado, escobillado y zapateo, cada clase realizamos una vuelta inicial distinta como por ejemplo: doble S/ 8, redonda, cuatro esquinas, entre otras., seguimos siempre con un nuevo desafío para cada alumno ya sea un zapateo o un escobillado nuevo, los alumnos bailan cueca y finalizamos con una vuelta a la calma.   |
| T.3 | En el taller Brisas de Apoquindo se realiza un calentamiento general, movilidad articular, seguimos repasando los cuadros antiguos y nuevos del conjunto folklórico como por ejemplo antiguos: aires de carnaval, Trilla, Chiloé, y nuevos: Mineros de Lota y Huasos. Dado a lo explicado todos los ensayos son versátiles repasando y mejorando el trabajo y trayectoria que este el grupo folklórico y finalizamos con una vuelta a la calma.  |
| T.4 | En el taller Brisas de Apoquindo se realiza un calentamiento general, movilidad articular, seguimos repasando los cuadros antiguos y nuevos del conjunto folklórico como por ejemplo antiguos: aires de carnaval, Trilla, Chiloé, y nuevos: Mineros de Lota y Huasos. Dado a lo explicado todos los ensayos son versátiles repasando y mejorando el trabajo y trayectoria que este el grupo folklórico y finalizamos con una vuelta a la calma.  |
| T.5 | En el taller Gimnasia Adulto Mayor se realiza un calentamiento general con movilidad articular desde la cabeza hasta los pies sentados, posterior comenzamos con activar localizado tren inferior y superior, luego una caminata junto con activación física y mental a través de instrucciones específicas de movimiento mientras caminan, luego ocupamos implementos como fitball, pelotas de esponja, elásticos y sillas para realizar ejercicios dinámicos, luego se realizan ejercicios de coordinación y equilibrio en desplazamiento y para finalizar una vuelta a la calma. Cada alumna realiza la clase a su ritmo y capacidad física ya que las edades, enfermedades crónicas y condición físicas son distintas. |

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


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

|            |             |
|------------|-------------|
| <b>Mes</b> | <b>MAYO</b> |
|------------|-------------|

|        |                                    |                      |                           |
|--------|------------------------------------|----------------------|---------------------------|
| Nombre | <b>ALIAGA RODRIGUEZ MARIA JOSE</b> |                      |                           |
| RUT    | [REDACTED]                         | Período del Contrato | <b>16/03 - 30/11 2026</b> |

| ID  | Nombre Taller            | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución        | Asistentes |
|-----|--------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|------------|
| T.6 | GIMNASIA ADULTO MAYOR    | MAR 11:30-12:30 | JUE 11:30-12:30 | CIRIO 1612                | 7          |
| T.7 | ACONDICIONAMIENTO FISICO | MAR 18:00-19:00 | JUE 18:00-19:00 | CIRIO 1612                | 5          |
| T.8 | ACONDICIONAMIENTO FISICO | MAR 19:15-20:15 | JUE 19:15-20:15 | CIRIO 1612                | 5          |
| T.9 | GIMNASIA ENTRETENIDA     | LUN 17:45-18:45 | MIE 17:45-18:45 | JUAN ESTEBAN MONTERO 5449 | 6          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)  |
|-----|---|
| T.6 | En el taller Gimnasia Adulto Mayor se realiza un calentamiento general con movilidad articular desde la cabeza hasta los pies sentados, posterior comenzamos con activar localizado tren inferior y superior, luego una caminata junto con activación física y mental a través de instrucciones específicas de movimiento mientras caminan, luego ocupamos implementos como fitball, pelotas de esponja, elásticos y sillas para realizar ejercicios dinámicos, luego se realizan ejercicios de coordinación y equilibrio en desplazamiento y para finalizar una vuelta a la calma.<br>Cada alumna realiza la clase a su ritmo y capacidad física ya que las edades, enfermedades crónicas y condición físicas son distintas. |
| T.7 | En el taller Acondicionamiento Físico se realiza un calentamiento general y movilidad articular, calentamiento específico para la zona a trabajar durante la clase, luego se realizan ejercicios localizados, circuitos de distintos ejercicios en función que los alumnos participen entre ellos a la vez, trabajos por intervalos de tiempo (TABATA) con materiales como fitball, elásticos, pelotas de esponja, sillas y peso corporal, finalizamos con una vuelta a la calma.   |
| T.8 | En el taller Acondicionamiento Físico se realiza un calentamiento general y movilidad articular, calentamiento específico para la zona a trabajar durante la clase, luego se realizan ejercicios localizados, circuitos de distintos ejercicios en función que los alumnos participen entre ellos a la vez, trabajos por intervalos de tiempo (TABATA) con materiales como fitball, elásticos, pelotas de esponja, sillas y peso corporal, finalizamos con una vuelta a la calma.   |
| T.9 | En el taller Gimnasia Entretenida se realiza un calentamiento general con movilidad articular desde la cabeza hasta los pies, luego una caminata junto con activación física y mental a través de instrucciones específicas de movimiento mientras caminan, luego ocupamos implementos como fitball, pelotas de esponja, elásticos y sillas para realizar ejercicios dinámicos, luego se realizan ejercicios de coordinación y equilibrio en desplazamiento, posterior a los ejercicios realizamos baile entretenido y para finalizar una vuelta a la calma.<br>Cada alumna realiza la clase a su ritmo y capacidad física ya que las edades, enfermedades crónicas y condición físicas son distintas.                        |

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

