

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

Mes	MAYO
------------	-------------

Nombre	CACERES VALDIVIA RODRIGO		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MIE 17:15-18:15	VIE 09:00-10:00	LAS VERBENAS 9191	5
T.2	ACONDICIONAMIENTO FISICO	MIE 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	LAS VERBENAS 9191	8
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	PAUL HARRIS 1558	6
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MIE 10:00-11:00	VIE 11:30-12:30	PAUL HARRIS 1558	6
T.5	PILATES	MAR 11:30-12:30	VIE 10:15-11:15	LAS VERBENAS 9191	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Desarrollar la estabilidad general, control motor y conciencia corporal a través de rutinas de 12 a 15 ejercicios consecutivos. Este mes se incorporaron cargas externas (pesas de tobillo) para aumentar la intensidad y estimular la preservación de la masa muscular y la resistencia cardiovascular.
T.2	Potenciar el desarrollo de las cualidades físicas básicas enfatizando en la fuerza. Reestablecer o mejorar los rangos articulares con trabajos de flexibilidad y resistencias elásticas. Mejorar la capacidad cardiovascular de base con la aplicación de entrenamiento de intervalos de alta intensidad en silla, para aumentar la estabilidad en la ejecución.
T.3	Desarrollar la fuerza como capacidad principal con el fin de evitar la disminución drástica de la masa muscular con sesiones de gimnasio con rutinas de ejercicios funcionales para el rango etario de los y las asistentes. Ejecución de ejercicios en duplas para fomentar el trabajo colaborativo y la comunicación como herramienta de estimulación cognitiva.
T.4	Desarrollar la fuerza como capacidad principal con el fin de evitar la disminución drástica de la masa muscular con sesiones de gimnasio con rutinas de ejercicios funcionales para el rango etario de los y las asistentes. Ejecución de ejercicios en duplas para fomentar el trabajo colaborativo y la comunicación como herramienta de estimulación cognitiva.
T.5	Desarrollar la estabilidad general, control motor y conciencia corporal a través de rutinas de 12 a 15 ejercicios consecutivos. Este mes se incorporaron cargas externas (pesas de tobillo) para aumentar la intensidad y estimular la preservación de la masa muscular y la resistencia cardiovascular.

Firma prestador de los servicios	
---	--

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

Mes	MAYO
------------	-------------

Nombre	CACERES VALDIVIA RODRIGO		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 16:00- 17:00	JUE 16:00- 17:00	LAS VERBENAS 9191	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Desarrollar la estabilidad general, control motor y conciencia corporal a través de rutinas de 12 a 15 ejercicios consecutivos. Este mes se incorporaron cargas externas (pesas de tobillo) para aumentar la intensidad y estimular la preservación de la masa muscular y la resistencia cardiovascular.

Firma prestador de los servicios	
---	--

