


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

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

Nombre	CARVAJAL TOBAR DANA E		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 12:30-13:30	JUE 13:30-14:30	PAUL HARRIS 1558	4
T.2	GIMNASIA KINESICA	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	PAUL HARRIS 2111	5
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:30-10:30	JUE 09:30-10:30	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	4
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	10
T.5	AUTOCUIDADO	LUN 17:00-19:00	---	CERRO ALTAR 6611 (CONSULTORIO APOQUINDO)	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El taller ha ido avanzando favorablemente, aumentando progresivamente los ejercicios de movilidad, coordinación y equilibrio con el objetivo de favorecer las actividades de la vida diaria y disminuir el riesgo de caídas. Además, el aumento gradual de carga en los ejercicios de fuerza de extremidades superiores e inferiores ha sido primordial para mejorar la funcionalidad, la estabilidad y la autonomía de los usuarios.
T.2	Durante este mes, el taller estuvo enfocado principalmente en trabajar coordinación y equilibrio, debido al aumento de usuarios con riesgo de caída. Por esta razón, se realizaron ejercicios en circuito que favorecen la movilidad, la coordinación motora y el equilibrio dinámico, permitiendo potenciar la seguridad en la marcha y la funcionalidad en sus actividades cotidianas.
T.3	Se realizaron ejercicios de movilidad articular utilizando implementos como bastones y balones, con el fin de favorecer un mayor rango de movilidad y flexibilidad. Además, se incorporaron ejercicios de fortalecimiento muscular para potenciar la funcionalidad, favorecer la independencia en las actividades diarias y disminuir el riesgo de caídas.
T.4	Este grupo presenta un mayor nivel de funcionalidad, por lo que se trabajó principalmente fuerza muscular mediante distintos implementos como bastones, pesas y mancuernas. Los ejercicios se realizaron tanto en bípedo como en silla, favoreciendo la autonomía, la estabilidad postural y la capacidad funcional. Dentro de los beneficios observados destacan una mayor resistencia física, mejor equilibrio y mayor seguridad al realizar actividades de la vida diaria.
T.5	Se realizaron ejercicios de resistencia, equilibrio, coordinación y fuerza, enfocados en favorecer la funcionalidad y autonomía de los usuarios. Además, las actividades incorporaron ejercicios de estimulación cognitiva y memoria, contribuyendo tanto a la atención como a la prevención del riesgo de caídas.

Firma prestador de los servicios	
---	---

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

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

Nombre	CARVAJAL TOBAR DANAÉ		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	AUTOCUIDADO	MAR 15:30- 17:30	---	COLICHEO 1985	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Durante este mes se trabajó fuerza muscular mediante bandas elásticas. Generalmente las clases se realizan en silla, sin embargo, debido al avance de varias usuarias, se logró progresar a ejercicios en bípedo. Por ello, se incorporaron actividades de fuerza, equilibrio y coordinación, obteniendo beneficios importantes en la estabilidad, movilidad y seguridad al desplazarse.

Firma prestador de los servicios	<i>Danae Tobar</i>
----------------------------------	--------------------

