

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

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

Nombre	<b>CORTES CAMPOS MARIA FLORENCIA</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	GIMNASIA KINESICA	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	PUQUIOS 9187	4
T.2	GIMNASIA KINESICA	LUN 18:30-19:30	MIE 18:00-19:00	ALCANTARA 434	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Durante las clases me enfoco en mantener y optimizar la fuerza muscular, facilitar el equilibrio dinámico, la flexibilidad y resistencia.</p> <p>Para poder desglosar estos objetivos realizó en una primera etapa ejercicios de pie activando todos los movimientos en los distintos planos (cabeza-cuello, hombros, tronco).</p> <p>Continuamos ejercicios funcionales: sentadillas, estocadas, activación en triple flexión de pie apoyado en la pared.</p> <p>Otros minutos, dejo para facilitar el equilibrio dinámico de pie, reduciendo base de apoyo, caminatas y o distintos movimientos para estimular reacciones de equilibrio y enderezamiento.</p> <p>Algunas clases o parte de ella les hago movimientos funcionales para la movilidad muy básicos y adaptado a cada alumno sobre un mat de yoga.</p> <p>Igualmente, en algunas clases estando sentados en una silla hacen cardio, moviendo activamente brazos y piernas según tolerancia en secuencias breves con descansos</p> <p>Finalizamos con una vuelven a la calma con estiramientos pasivos y respiración consciente</p>
T.2	<p>En este taller mi foco va dirigido a mantener destrezas físicas igualmente</p> <p>Durante una clase les enseñe a como levantarse del suelo de forma segura y bajo costo energético.</p> <p>En general gran parte de la sesión hacen ejercicios para activar glúteos, cuádriceps en repeticiones de pie y sentado.</p> <p>Realizan ejercicios de fuerza muscular con aros de pilates para todo el tren superior (material disponible en esta junta).</p> <p>Realizan ejercicios con la pelota para coordinación de piernas y en otros casos las usamos para activar los abductores, apretando desde una silla.</p> <p>En las clases que mueven todas las articulaciones en distintos planos de pie y sentado.</p> <p>En otras igualmente ejercitamos el equilibrio haciendo posiciones con base reducida de apoyo y moviendo la pelota.</p> <p>Algunas sesiones realizan movimientos en colchoneta para descomprimir zona lumbar, flexibilizar caderas y activar glúteos y abdominales.</p> <p>Terminamos con estiramientos y respiraciones conscientes.</p>

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

