


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

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

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	BALLET BÁSICO	JUE 18:45-20:15	---	VITAL APOQUINDO 1750	5
T.2	BALLET BÁSICO	LUN 19:00-20:30	---	VITAL APOQUINDO 1750	5
T.3	BAILE URBANO CONTEMPORANEO	JUE 17:00-18:30	---	VITAL APOQUINDO 1750	6
T.4	YOGA BÁSICO	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	VITAL APOQUINDO 1750	4
T.5	YOGA BÁSICO	MIE 17:00-18:30	---	VITAL APOQUINDO 1750	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Iniciamos con yoga como preparación corporal, conectando la respiración con la propiocepción y la alineación. Técnica en Barra y Equilibrio: Trabajamos la estabilidad y el equilibrio en la barra, introduciendo el aprendizaje del arabesque. Utilizamos el aro para giros y secuencias grupales (tendu/plié), y aprendimos el desplazamiento del vals, incorporando los galopes en sus diversas variedades para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio dinámico y la fuerza de piernas. Finalizamos con una elongación guiada.
T.2	Iniciamos con caminatas y corridas breves inspiradas en el ballet para activar el cuerpo con gracia. Utilizamos el aro para introducir los giros y coordinar una secuencia grupal de tendu y grand plié. Aprendimos la estructura del ritmo y el desplazamiento de los pasos de vals, conectando el movimiento con la música. Finalizamos con una enérgica secuencia de pequeños y grandes saltos, cerrando con una elongación guiada.
T.3	Despertamos el cuerpo con secuencias de vibración, trayectorias espaciales y pequeños saltos. Trabajamos la elongación de brazos y piernas para expandir y dominar el espacio circundante. Fundamentos del Hip Hop: Aprendimos el ritmo base a través del Bounce (arriba/abajo) y el Rocking (balanceo continuo). Practicamos secuencias de saltos a tiempo, medio tiempo y contratiempo, integrándolos en una coreografía final.
T.4	Conexión y Propiocepción: Iniciamos con respiración consciente para habitar el cuerpo y lograr una escucha profunda. Flexibilidad y Columna: Liberamos la articulación de la cadera combinando torsiones y extensiones de columna. Activamos la estabilidad con posturas del guerrero y variaciones para fortalecer el centro del cuerpo. Estimulamos los órganos internos con yoga restaurativo y cerramos con meditación profunda.
T.5	Despertamos el cuerpo reconociendo cada articulación mediante divertidos juegos de exploración corporal. Llenamos el espacio de energía y ritmo estirándose para agradecer y realizar el saludar del sol. Viajamos con la imaginación aprendiendo las asanas básicas, imitando posturas y sonidos de divertidos animales. Cerramos las sesiones cantando mantras en grupo para conectar con nuestro corazón y regresar a la calma.

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

