


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

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

Nombre	GARDERES RIVERA MARIA BELEN		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	MOVIMIENTO CON SENTIDO INTERMEDIO	MIE 18:30-20:30	---	MONROE 8484	4
T.2	MOVIMIENTO CON SENTIDO	VIE 09:30-11:30	---	MONROE 8484	6
T.3	GIMNASIA KINESICA	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	10
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	9
T.5	GIMNASIA KINESICA	MIE 10:15-11:15	VIE 14:30-15:30	APOQUINDO 9082 CAM LOS DOMINICOS	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Las sesiones se desarrollan según la pauta habitual; calentamiento gradual acorde al tema de la sesión, trabajo de improvisación y aprendizaje de secuencias coreográficas y cierre con flexibilización global y vuelta a la calma. Además, previo y posterior a la clase se realizan plenarias y conversaciones abiertas para informar la práctica. Las temáticas trabajadas durante este mes se centraron en la variación sobre un ejercicio antiguo de desplazamiento, el trabajo al unísono o en canon y la improvisación sobre las temáticas de maternidad y cuidado.
T.2	Las sesiones se desarrollan según la pauta habitual; calentamiento gradual acorde al tema de la sesión, trabajo de improvisación y aprendizaje de secuencias coreográficas y cierre con flexibilización global y vuelta a la calma. Además, previo y posterior a la clase se realizan plenarias y conversaciones abiertas para informar la práctica. Las temáticas trabajadas durante este mes se centraron en la variación sobre un ejercicio antiguo de desplazamiento, el trabajo de polirritmias y la improvisación sobre las temáticas de unidad y cohesión de grupo.
T.3	Las sesiones se desarrollan según la pauta habitual; calentamiento gradual, trabajo específico de fortalecimiento, entrenamiento de tareas funcionales y reeducación de marcha para prevención de caídas, y finalmente flexibilización global y vuelta a la calma. Durante este mes se trabajó fortalecimiento analítico y complejo de varios grupos musculares con pelotas con peso, bandas elásticas y aros de resistencia, se realizan ejercicios de balance y propiocepción con bastones, ladrillos y colchonetas, y flexibilización global individual y en parejas.
T.4	Las sesiones se desarrollan según la pauta habitual; calentamiento gradual, trabajo específico de fortalecimiento, entrenamiento resistencia aeróbica y cardiovascular, optimización del equilibrio y la propiocepción, y finalmente flexibilización global y vuelta a la calma. Durante este mes se trabajó fortalecimiento analítico y complejo de varios grupos musculares con pelotas con peso, bandas elásticas y aros de resistencia, se realizan ejercicios de balance y propiocepción con bastones, ladrillos y colchonetas, y flexibilización global individual y en parejas.
T.5	Las sesiones se desarrollan según la pauta habitual; calentamiento gradual, trabajo específico de fortalecimiento, entrenamiento de tareas funcionales y reeducación de marcha para prevención de caídas, y finalmente flexibilización global y vuelta a la calma. Durante este mes se trabajó fortalecimiento analítico y complejo de varios grupos musculares con pelotas con peso, bandas elásticas y aros de resistencia, se realizan ejercicios de balance y propiocepción con bastones, ladrillos y colchonetas, y flexibilización global individual y en parejas.

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


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

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

Nombre	GARDERES RIVERA MARIA BELEN		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA KINESICA	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Las sesiones se desarrollan según la pauta habitual; calentamiento gradual, trabajo específico de fortalecimiento, entrenamiento de tareas funcionales y reeducación de marcha para prevención de caídas, y finalmente flexibilización global y vuelta a la calma. Durante este mes se trabajó fortalecimiento analítico y complejo de varios grupos musculares con pelotas con peso, bandas elásticas y aros de resistencia, se realizan ejercicios de balance y propiocepción con bastones, ladrillos y colchonetas, y flexibilización global individual y en parejas.

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

