

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

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

Nombre	GONZALEZ VILLARROEL CAROLINA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ZUMBA	LUN 19:30-20:30	MIE 19:30-20:30	DIAGUITAS 911 (CC DIAGUITAS)	2
T.2	ZUMBA	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	15
T.3	GIMNASIA LOCALIZADA	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	16
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	16
T.5	GIMNASIA MANTENCION	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Clases de zumba enfocadas en el acondicionamiento cardiovascular y la activación corporal mediante 16 coreografías en total con intensidad moderada (se mantuvo la clase de mes anterior). Se reforzó coordinación, memoria motriz y resistencia física a través de secuencias progresivas y dinámicas.
T.2	Se realizaron sesiones de zumba utilizando 17 coreografías variadas (se cambiaron 4 coreografías y se agregaron 5 canciones) , incorporando distintos ritmos y desplazamientos. El trabajo estuvo orientado al desarrollo de resistencia aeróbica, coordinación y expresión corporal. Se incentivó la correcta ejecución de movimientos y la integración grupal durante las clases.
T.3	Clases centradas en el fortalecimiento muscular y trabajo segmentado del cuerpo. Se ejecutaron ejercicios de fuerza, resistencia y estabilidad, adaptados a las capacidades de los participantes. Se reforzó postura, coordinación, flexibilidad, equilibrio y memoria en cada sesión.
T.4	Taller dividido en tres bloques de trabajo: aeróbico, baile (cambio de una canción) y gimnasia localizada . Las actividades estuvieron orientadas a estimular movilidad, coordinación, equilibrio y activación muscular mediante ejercicios de bajo impacto. Se trabajó además estimulación cognitiva y motriz, manteniendo énfasis en seguridad y bienestar integral.
T.5	Clases centradas en el fortalecimiento muscular y trabajo segmentado del cuerpo, utilizando mancuernas, banca, colchonetas y bandas elásticas como apoyo. Se ejecutaron ejercicios de fuerza, resistencia y estabilidad, adaptados a las capacidades de los participantes.

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

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

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

Nombre	GONZALEZ VILLARROEL CAROLINA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 10:30-11:30	MIE 10:30-11:30	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	5
T.7	ZUMBA BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Clases de ritmo moderado y metodología progresiva, dirigidas a adultos mayores. Se trabajó detalladamente coordinación, equilibrio y memoria a través de ejercicios guiados y repetitivos que facilitaron el aprendizaje motriz. Se priorizó una ejecución segura, consciente y adaptada a las necesidades del grupo.
T.7	Clases orientadas al trabajo cardiovascular y mejoramiento de la resistencia física mediante rutinas aeróbicas dinámicas y progresivas. Se realizaron secuencias de desplazamientos, coordinación y activación corporal continua, favoreciendo capacidad cardiorrespiratoria, agilidad y ritmo.

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

