

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

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

<b>Nombre</b>	<b>HORTA TOLEDO RODRIGO</b>		
<b>RUT</b>	[REDACTED]	<b>Período del Contrato</b>	<b>01/04 - 30/11 2026</b>

<b>ID</b>	<b>Nombre Taller</b>	<b>Horario 1</b>	<b>Horario 2</b>	<b>Lugar de Ejecución</b>	<b>Asistentes</b>
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 08:15- 09:15	JUE 08:15- 09:15	PLATAFORMA EDUCACIONAL	24

<b>ID</b>	<b>Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)</b>
T.1	Calentamiento y activación en base a ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. Parte principal de la clase dirigida a la ejecución de ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio y estabilidad, de pie o sentado, con uso de implementos (banda elástica, mancuernas, botellas con agua o alguna carga tolerable, bastones o palos de escoba, pelotas de tenis o de goma, cojines, silla) mediante la metodología de circuitos y ejercicio localizado enfocado en abarcar actividades para todos los segmentos corporales. Incorporación de ejercicios para fortalecimiento del core en suelo o silla. Vuelta a la calma con ejercicios de respiración y estiramientos.

<b>Firma prestador de los servicios</b>	
---	--

