

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

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

|        |                          |                      |                           |
|--------|--------------------------|----------------------|---------------------------|
| Nombre | <b>ISLAS TORO JAVIER</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 ADULTO MAYOR | MAR 09:30-10:30 | JUE 09:30-10:30 | SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA) | 12         |
| T.2 | GIMNASIA ADULTO MAYOR | MAR 10:50-11:50 | JUE 10:50-11:50 | PATRICIA 9110(CC PATRICIA)     | 21         |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)  |
|-----|---|
| T.1 | <p>Clases enfocadas en el desarrollo y mantenimiento de la fuerza y resistencia física en personas mayores, promoviendo una vida activa, saludable y funcional. Actualmente las clases se organizan diferenciando jornadas de trabajo de tren superior y tren inferior, permitiendo un entrenamiento más específico y adaptado a las necesidades del grupo.</p> <p>Durante las sesiones se utilizan diversos materiales como mancuernas, bandas elásticas, cuerdas, bloques de yoga, aros de pilates y otros implementos que favorecen el trabajo muscular, la movilidad, coordinación y estabilidad. Las actividades son adaptadas a distintos niveles de condición física, priorizando siempre el bienestar, la seguridad y la participación activa de cada integrante.</p> |
| T.2 | <p>Se busca fortalecer la autonomía y calidad de vida de las personas mayores mediante ejercicios orientados al trabajo de fuerza y resistencia física. Las clases se encuentran organizadas en días específicos para tren superior y tren inferior, favoreciendo un entrenamiento equilibrado y progresivo.</p> <p>Las sesiones incorporan el uso de distintos materiales de apoyo como mancuernas, bandas elásticas, cuerdas, bloques de yoga, aros de pilates, entre otros, permitiendo realizar ejercicios dinámicos, funcionales y adaptados a las capacidades de cada participante. Además del trabajo físico, el taller promueve la constancia, la socialización y hábitos de vida saludables dentro de un ambiente comunitario y motivador.</p>                       |

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

