

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

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

Nombre	MARDONES SANCHEZ BLANCA MONICA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA AEROBICA	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	10
T.2	GIMNASIA AEROBICA	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el taller de gimnasia aeróbica para personas mayores se desarrollaron clases orientadas a favorecer la movilidad, funcionalidad y bienestar físico de los participantes. Las sesiones incluyeron ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular, mejoramiento muscular general, trabajo de equilibrio, y fortalecimiento de la musculatura dorsal y abdominal. Para ello, se utilizaron implementos de apoyo como bandas elásticas, colchonetas y balones con pequeños pesos, permitiendo adaptar las actividades a las capacidades de los asistentes y promoviendo una práctica segura, progresiva y activa.
T.2	Para un grupo de personas mayores con mayores limitaciones funcionales, el taller se desarrolló mediante sesiones de intensidad suave y progresiva, iniciando con ejercicios de calentamiento orientados a preparar el cuerpo de forma segura. Las actividades incorporaron el uso de colchonetas para practicar el levantarse desde el piso sin asistencia, junto con ejercicios con bandas elásticas destinados al fortalecimiento muscular y articular. Asimismo, se realizó un trabajo profundo de movilidad, fuerza y control corporal, enfocado en contribuir al aumento de la capacidad de movimiento general, la autonomía y la seguridad de los participantes.

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

