

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

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

Nombre	MONTOYA ESCOBAR BELEN		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA KINESICA	MIE 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	COLICHEO 1985	5
T.2	GIMNASIA KINESICA	MAR 16:45-17:45	JUE 16:45-17:45	COLICHEO 1985	6
T.3	GIMNASIA KINESICA	LUN 12:30-13:30	JUE 15:00-16:00	TOMAS MORO 1172	6
T.4	GIMNASIA KINESICA	MAR 11:15-12:15	JUE 11:15-12:15	KENNEDY 4917 EDIFICIO K1	4
T.5	GIMNASIA KINESICA	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	COLICHEO 1985	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Taller grupal de gimnasia kinésica dirigido a personas mayores, orientado al fortalecimiento muscular y entrenamiento funcional mediante ejercicios terapéuticos adaptados al nivel de movilidad de los participantes.</p> <p>Durante las sesiones se realizaron actividades de cuerpo completo utilizando mancuernas, banda elástica y aro de pilates, incorporando trabajo de equilibrio estático y unipodal, coordinación motora y control postural en bipedestación.</p> <p>Se favoreció la participación activa, la autonomía funcional y la mantención de la movilidad, promoviendo un envejecimiento activo y seguro.</p>
T.2	<p>Taller de gimnasia kinésica orientado a personas mayores, dirigido al desarrollo de fuerza muscular, estabilidad y movilidad funcional mediante ejercicios terapéuticos adaptados a las capacidades del grupo.</p> <p>Durante las sesiones se realizaron ejercicios de extremidades superiores e inferiores con uso de banda elástica y mancuernas, complementados con actividades de equilibrio, coordinación y control postural en distintas posiciones funcionales.</p> <p>Se trabajó la participación activa y la confianza en el movimiento, favoreciendo la independencia funcional y el desempeño seguro en actividades de la vida diaria.</p>
T.3	<p>Taller de gimnasia kinésica para personas mayores, enfocado en el acondicionamiento físico general y la mejora de la funcionalidad mediante ejercicios adaptados y progresivos.</p> <p>Durante el mes se realizaron ejercicios de fuerza de cuerpo completo utilizando distintos implementos terapéuticos, además de actividades de equilibrio unipodal, estabilidad postural y coordinación motora en bipedestación.</p> <p>Se favoreció la participación activa, la seguridad en el movimiento y el mantenimiento de la independencia funcional de los participantes.</p>

T.4	<p>Taller grupal de gimnasia kinésica dirigido a personas mayores, orientado durante el presente mes al fortalecimiento muscular y a la mantención de la capacidad funcional, mediante ejercicios terapéuticos adaptados a las necesidades y características de los participantes.</p> <p>Las sesiones contemplaron actividades dinámicas en bipedestación, circuitos funcionales, ejercicios de coordinación motora, equilibrio y control postural, ajustando la intensidad según el desempeño individual.</p> <p>Se promovió la participación activa, la autonomía en actividades de la vida diaria y el mantenimiento de la movilidad, favoreciendo un envejecimiento activo y seguro.</p>
T.5	<p>Taller grupal de gimnasia kinésica dirigido a personas mayores, enfocado durante el mes en el fortalecimiento muscular global, mediante ejercicios terapéuticos orientados al trabajo de extremidades superiores e inferiores, equilibrio y coordinación funcional.</p> <p>Las sesiones incluyeron ejercicios con mancuernas, banda elástica y aro de pilates, incorporando trabajo de cuerpo completo, equilibrio estático y unipodal, control postural y actividades funcionales en bipedestación, adaptando la intensidad según las capacidades individuales de los participantes.</p> <p>Se promovió la participación activa, la autonomía funcional y el mantenimiento de la movilidad, favoreciendo la seguridad en el movimiento y el envejecimiento activo.</p>

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

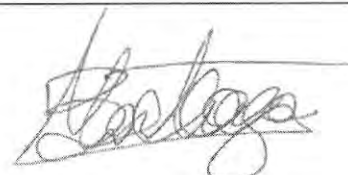
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	MONTOYA ESCOBAR 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	MAR 13:00-14:00	VIE 13:00-14:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.7	GIMNASIA KINESICA	MAR 08:45-09:45	JUE 08:45-09:45	KENNEDY 4917 EDIFICIO K1	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	<p>Taller de gimnasia kinésica orientado a personas mayores, enfocado en mantener y potenciar la capacidad funcional mediante ejercicios de fortalecimiento global y entrenamiento del equilibrio.</p> <p>Las actividades desarrolladas contemplaron ejercicios con resistencia utilizando mancuernas y banda elástica, junto con trabajo de coordinación, equilibrio estático, apoyo unipodal y ejercicios funcionales de cuerpo completo.</p> <p>Se incentivó la participación activa y la adaptación de los ejercicios según requerimientos individuales, favoreciendo la movilidad y funcionalidad de los participantes.</p>
T.7	<p>Taller grupal de gimnasia kinésica dirigido a personas mayores, enfocado durante el mes en el fortalecimiento muscular de extremidades superiores e inferiores mediante ejercicios funcionales con carga liviana, mancuernas y banda elástica.</p> <p>Las sesiones incluyeron trabajo dinámico en bipedestación, circuitos por estaciones, coordinación motora y control postural, adaptando la intensidad según capacidades individuales.</p> <p>Se promovió la participación activa, la autonomía funcional y el mantenimiento de la movilidad en un contexto de envejecimiento activo.</p>

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

