

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

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

Nombre	<b>PINEDO NAVARRO MARIA</b>		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	CHI KUNG	MIE 14:00-15:00	VIE 14:00-15:00	GLAMIS 3404	4
T.2	CHI KUNG	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	10
T.3	CHI KUNG	MIE 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	9
T.4	CHI KUNG	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	10
T.5	CHI KUNG	MIE 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	CHI KUNG BÁSICO: LAS CLASES COMIENZAN, REGULARMENTE, CON UN CALENTAMIENTO ARTICULAR SUEVE COMO PREPARACIÓN AL EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE POSIBLES LESIONES. DURANTE EL MES DE MAYO EL OBJETIVO FUE ABORDAR LA SEGUNDA SERIE DE LOS EJERCICIOS LIAN GONG ORIENTADOS A RECUPERAR MOVILIDAD DE CADERA Y COLUMNA Y FORTALECER LA MUSCULATURA ASOCIADA, SIEMPRE EN CONEXIÓN CON LA RESPIRACIÓN LENTA Y LA MENTE SERENA. LOS EJERCICIOS SE EXPLICARON DE MANERA DETALLADA REALIZANDO REPETICIONES Y CORRECCIONES CLASE A CLASE. EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA ENERGÉTICA NOS ENFOCAMOS EN LA RESPIRACIÓN TOROIDAL.
T.2	CHI KUNG BÁSICO: LAS CLASES COMIENZAN, REGULARMENTE, CON UN CALENTAMIENTO ARTICULAR SUEVE COMO PREPARACIÓN AL EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE POSIBLES LESIONES. DURANTE EL MES DE MAYO EL OBJETIVO FUE ABORDAR LA SEGUNDA SERIE DE LOS EJERCICIOS LIAN GONG ORIENTADOS A RECUPERAR MOVILIDAD DE CADERA Y COLUMNA Y FORTALECER LA MUSCULATURA ASOCIADA, SIEMPRE EN CONEXIÓN CON LA RESPIRACIÓN LENTA Y LA MENTE SERENA. LOS EJERCICIOS SE EXPLICARON DE MANERA DETALLADA REALIZANDO REPETICIONES Y CORRECCIONES CLASE A CLASE. EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA ENERGÉTICA NOS ENFOCAMOS EN LA RESPIRACIÓN TOROIDAL.
T.3	CHI KUNG BÁSICO: LAS CLASES COMIENZAN, REGULARMENTE, CON UN CALENTAMIENTO ARTICULAR SUEVE COMO PREPARACIÓN AL EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE POSIBLES LESIONES. DURANTE EL MES DE MAYO EL OBJETIVO FUE ABORDAR LA SEGUNDA SERIE DE LOS EJERCICIOS LIAN GONG ORIENTADOS A RECUPERAR MOVILIDAD DE CADERA Y COLUMNA Y FORTALECER LA MUSCULATURA ASOCIADA, SIEMPRE EN CONEXIÓN CON LA RESPIRACIÓN LENTA Y LA MENTE SERENA. LOS EJERCICIOS SE EXPLICARON DE MANERA DETALLADA REALIZANDO REPETICIONES Y CORRECCIONES CLASE A CLASE. EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA ENERGÉTICA NOS ENFOCAMOS EN LA RESPIRACIÓN TOROIDAL.
T.4	CHI KUNG BÁSICO: LAS CLASES COMIENZAN, REGULARMENTE, CON UN CALENTAMIENTO ARTICULAR SUEVE COMO PREPARACIÓN AL EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE POSIBLES LESIONES. DURANTE EL MES DE MAYO EL OBJETIVO FUE ABORDAR LA SEGUNDA SERIE DE LOS EJERCICIOS LIAN GONG ORIENTADOS A RECUPERAR MOVILIDAD DE CADERA Y COLUMNA Y FORTALECER LA MUSCULATURA ASOCIADA, SIEMPRE EN CONEXIÓN CON LA RESPIRACIÓN LENTA Y LA MENTE SERENA. LOS EJERCICIOS SE EXPLICARON DE MANERA DETALLADA REALIZANDO REPETICIONES Y CORRECCIONES CLASE A CLASE. EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA ENERGÉTICA NOS ENFOCAMOS EN LA RESPIRACIÓN TOROIDAL.
T.5	CHI KUNG BÁSICO: LAS CLASES COMIENZAN, REGULARMENTE, CON UN CALENTAMIENTO ARTICULAR SUEVE COMO PREPARACIÓN AL EJERCICIO Y PREVENCIÓN DE POSIBLES LESIONES. DURANTE EL MES DE MAYO EL OBJETIVO FUE ABORDAR LA SEGUNDA SERIE DE LOS EJERCICIOS LIAN GONG ORIENTADOS A RECUPERAR MOVILIDAD DE CADERA Y COLUMNA Y FORTALECER LA MUSCULATURA ASOCIADA, SIEMPRE EN CONEXIÓN CON LA RESPIRACIÓN LENTA Y LA MENTE SERENA. LOS EJERCICIOS SE EXPLICARON DE MANERA DETALLADA REALIZANDO REPETICIONES Y CORRECCIONES CLASE A CLASE. EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA ENERGÉTICA NOS ENFOCAMOS EN LA RESPIRACIÓN TOROIDAL.

Firma prestador de los servicios	<i>Beatriz Pinedo N.</i>
----------------------------------	--------------------------

