

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

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

Nombre	PINO SAEZ MARIA ESTER		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	LEONARDO DA VINCI 7533	6
T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 11:15-12:15	VIE 11:15-12:15	CAMINO EL ALBA 8990	6
T.4	ACONDICIONAMIENTO FISICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.5	GIMNASIA MANTENCION	MAR 08:45-09:45	JUE 08:45-09:45	CHESTERTON 7159	11

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Actividades enfocadas en mejorar la condición física general mediante actividades orientadas al desarrollo de la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, coordinación y equilibrio, favoreciendo la salud y el bienestar integral. Actividades como circuitos con implementos tales como, mancuernas, colchonetas, elásticos, pelotas grandes y chicas, sillas, bastones y aros.
T.2	Actividades enfocadas en mantener y mejorar la condición física con los siguientes fines: <ul style="list-style-type: none"> - conservar independencia - mejorar equilibrio y prevenir caídas - mantener masa muscular y densidad ósea - favorecer memoria y estado de ánimo - reducir dolor articular y rigidez Todo lo anterior por medio de ejercicios de fuerza, equilibrio, movilidad, coordinación y resistencia aeróbica suave.
T.3	Actividades enfocadas en mantener y mejorar la condición física con los siguientes fines: <ul style="list-style-type: none"> - conservar independencia - mejorar equilibrio y prevenir caídas - mantener masa muscular y densidad ósea - favorecer memoria y estado de ánimo - reducir dolor articular y rigidez Todo lo anterior por medio de ejercicios de fuerza, equilibrio, movilidad, coordinación y resistencia aeróbica suave.
T.4	Actividades enfocadas en mejorar la condición física general mediante actividades orientadas al desarrollo de la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, coordinación y equilibrio, favoreciendo la salud y el bienestar integral. Actividades como circuitos con implementos tales como, mancuernas, colchonetas, elásticos, pelotas grandes y chicas, sillas, bastones y aros.
T.5	Actividades enfocadas en mejorar la condición física general mediante actividades orientadas al desarrollo de la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, coordinación y equilibrio, favoreciendo la salud y el bienestar integral. Actividades como circuitos con implementos tales como, mancuernas, colchonetas, elásticos, pelotas grandes y chicas, sillas, bastones y aros.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	PINO SAEZ MARIA ESTER		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MAR 09:50-10:50	JUE 09:50-10:50	CHESTERTON 7159	5
T.7	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 12:40-13:40	JUE 12:40-13:40	LEONARDO DA VINCI 7533	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	<p>Actividades basadas en movimientos naturales del cuerpo que buscan mejorar la capacidad física para las actividades de vida diaria por medio de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de movilidad global y no aislados - Trabajo de múltiples grupos musculares a la vez - Desarrollo de la estabilidad y el control corporal - Capacidad de adaptación a cualquier edad y condición física - Uso de implementos: mancuernas, elásticos, colchonetas, pelotas, sillas y trabajo con propio peso
T.7	<p>Actividades enfocadas en mantener y mejorar la condición física con los siguientes fines:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conservar independencia - mejorar equilibrio y prevenir caídas - mantener masa muscular y densidad ósea - favorecer memoria y estado de ánimo - reducir dolor articular y rigidez <p>Todo lo anterior por medio de ejercicios de fuerza, equilibrio, movilidad, coordinación y resistencia aeróbica suave.</p>

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

