

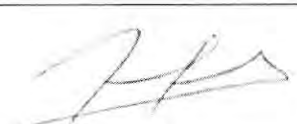
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	PINO SILVA RUTH		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 14:00-15:00	MIE 08:30-09:30	TEZCUCO 1283	6
T.2	PILATES	LUN 15:15-16:15	VIE 14:15-15:15	TEZCUCO 1283	5
T.3	PILATES	LUN 16:30-17:30	VIE 15:30-16:30	TEZCUCO 1283	7
T.4	GIMNASIA ENTRETENIDA	MIE 10:00-11:00	VIE 09:15-10:15	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	6
T.5	PILATES	MIE 11:15-12:15	VIE 10:30-11:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.
T.2	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.
T.3	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.
T.4	Se realizan coreografías con diferente música para mejorar la capacidad aeróbica de las alumnas. Se varía la intensidad y estilo. Se realizan circuitos para mejorar la fuerza muscular, trabajando con el peso de su propio cuerpo. Se utilizan diferentes implementos cada semana, se trabaja con balón pequeño, bastón, pesas, silla, balón grande y colchoneta. Los ejercicios son adaptados a cada alumna y su condición personal realizando los cambios necesarios.
T.5	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.

Firma prestador de los servicios	
---	--

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

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

Nombre	PINO SILVA RUTH		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MIE 12:30-13:30	VIE 11:45-12:45	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	2
T.7	PILATES	MAR 13:45-14:45	JUE 13:45-14:45	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	5
T.8	PILATES	LUN 11:00-12:00	JUE 12:30-13:30	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	4
T.9	PILATES	MAR 12:30-13:30	VIE 13:00-14:00	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	6
T.10	PILATES	LUN 12:15-13:15	MIE 13:45-14:45	JUAN ESTEBAN MONTERO 5449	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.
T.7	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.
T.8	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.
T.9	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.
T.10	Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos. El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad. Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.

Firma prestador de los servicios	
---	--

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

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

Nombre	PINO SILVA RUTH		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	HERNANDO DE MAGALLANES 487	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	<p>Se realizan ejercicios para mejorar la respiración que utiliza el método Pilates. Se utilizan diferentes ejercicios para mejorar la movilidad articular y el equilibrio de pie con y sin implementos.</p> <p>El énfasis en esta etapa es mejorar y fortalecer la musculatura y la flexibilidad.</p> <p>Comienza el trabajo de los ejercicios básicos de Pilates, se utilizan diferentes implementos para mejorar la técnica. Durante este periodo se incorpora la utilización de diferentes implementos tales como pesas, silla, bastón, balón pequeño, balón grande y colchoneta.</p>

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

