

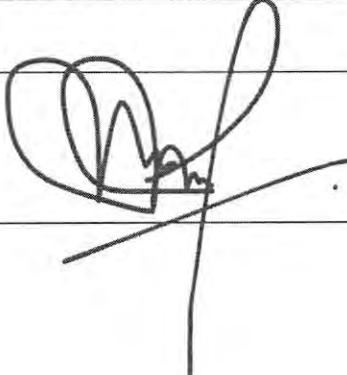
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

| | |
|------------|-------------|
| Mes | MAYO |
|------------|-------------|

| | | | |
|--------|---------------------------|----------------------|---------------------------|
| Nombre | RAMA MARIA MARTINA | | |
| RUT | [REDACTED] | Período del Contrato | 01/04 - 30/11 2026 |

| ID | Nombre Taller | Horario 1 | Horario 2 | Lugar de Ejecución | Asistentes |
|-----|--------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|------------|
| T.1 | PILATES INTERMEDIO | MAR 08:30-09:30 | JUE 08:30-09:30 | PLATAFORMA EDUCACIONAL | 10 |
| T.2 | PILATES | MAR 11:30-12:30 | JUE 11:30-12:30 | CURACO 1886(CAM EL CANELO) | 8 |
| T.3 | CARDIO PILATES | MAR 10:15-11:15 | JUE 10:15-11:15 | CURACO 1886(CAM EL CANELO) | 9 |
| T.4 | CARDIOPILATES | LUN 12:45-13:45 | VIE 12:45-13:45 | CURACO 1886(CAM EL CANELO) | 6 |

| ID | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller) |
|-----|--|
| T.1 | <p>Durante el mes de mayo, se realizaron clases de Pilates online trabajando los principios de la disciplina con hincapié en el centro, el control, la respiración y la postura.</p> <p>Entrada en calor con movilidad articular y marcha.</p> <p>Parte principal con trabajo de fuerza y elongación, con el propio cuerpo y con materiales adicionales (banda elástica y circulo de resistencia)</p> <p>Vuelta a la calma con el propio cuerpo.</p> |
| T.2 | <p>Durante el mes de mayo, se realizaron clases de Pilates trabajando los principios de la disciplina con hincapié en el centro, el control, la respiración y la postura.</p> <p>Entrada en calor con movilidad articular y marcha.</p> <p>Parte principal con trabajo de fuerza y elongación, con el propio cuerpo y con materiales adicionales (banda elástica y circulo de resistencia), se incorporaron variantes, según lesiones y posibilidades individuales en cuanto a la fuerza y control.</p> <p>Vuelta a la calma con el propio cuerpo.</p> |
| T.3 | <p>Durante el mes de mayo, en la parte inicial de la clase, se realizaron trabajos de marcha, propiocepción y control de la postura.</p> <p>Como parte principal, un trabajo intervalado: de coordinación (con componente cardiovascular) y fuerza.</p> <p>Como parte final trabajo de Pilates, de fuerza y elongación, con hincapié en la respiración y control. Se trabajo con el propio cuerpo y con materiales adicionales como banda elástica y circulo de resistencia</p> |
| T.4 | <p>Durante el mes de mayo, en la parte inicial de la clase, se realizaron trabajos de marcha suave con componente de propiocepción y control postural, intercalado con ejercicios de fuerza y elongación con método Pilates.</p> <p>La segunda parte de la clase, se realizaron ejercicios de Pilates (trabajando fuerza y elongación) con materiales adicionales como silla, banda elástica, y circulo de resistencia. El hincapié se realizó en la respiración, postura y la adaptación de algunos ejercicios y posiciones según necesidades individuales.</p> |

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

