

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

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

Nombre	SICHEL POBLETE PAOLA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MIE 10:15-11:15	VIE 10:15-11:15	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	11
T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CURÁCO 1886(CAM EL CANELO)	8
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	MARTIN DE ZAMORA 4571(GIMNASIO MARTIN DE ZAMORA)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>INICIO 20/05 1 CLASE Taller dirigido al adulto mayor destinado a reforzar y/o recuperar las cualidades físicas relacionadas con movimientos necesarios para mantener un buen estado físico y las áreas psicosocial y emocional saludable.</p> <p>-Aprendizaje y toma de pulso radial y carotídea.</p> <p>-Habilidades físicas trabajadas, (sin y con apoyo de material como, mancuernas, colchonetas, ladrillo y balón de yoga)@</p> <p>*Movilidad articular *Flexibilidad *Fortalecimiento muscular miembro superior e inferior y core *Postura corporal en reposo y movimiento</p> <p>✓Clase con acompañamiento musical. ✓Explicación y corrección grupal e individual de cada ejercicio. ✓Adaptación de ejercicios según necesidad y capacidad de cada alumno/a</p>

T.2	<p>INICIO 19/05 1 CLASE</p> <p>Taller dirigido al adulto mayor destinado a reforzar y/o recuperar las cualidades físicas relacionadas con movimientos necesarios para mantener un buen estado físico y las áreas psicosocial y emocional saludable.</p> <p>-Aprendizaje y toma de pulso radial y carotídeo.</p> <p>-Habilidades físicas trabajadas, (sin y con apoyo de material como, colchonetas, ladrillo de yoga)</p> <p>*Movilidad articular *Flexibilidad *Fortalecimiento muscular miembro superior e inferior y core *Postura corporal en reposo y movimiento</p>
T.3	<p>Taller dirigido al adulto mayor destinado a reforzar y/o recuperar las cualidades físicas relacionadas con movimientos necesarios para mantener un buen estado físico y las áreas psicosocial y emocional saludable.</p> <p>-Aprendizaje y toma de pulso radial y carotídeo clase a clase, el alumno reconoce su pulso de reposo y movimiento.</p> <p>-Habilidades físicas trabajadas, (sin y con apoyo de material como, mancuernas, colchonetas, ladrillo y balón de yoga)@</p> <p>*Movilidad articular *Flexibilidad *Fortalecimiento muscular miembro superior e inferior y core *Postura corporal y conciencia corporal en reposo y movimiento *Orientación temporal y espacial *Resistencia cardío-respiratoria *Coordinación general y específica</p> <p>✓Clase a clase explicación y corrección grupal e individual de cada ejercicio. ✓Adaptación de ejercicios según necesidad y capacidad de cada alumno/a ✓Actividades con apoyo de implementación como, mancuernas, bastón, colchonetas y silla. ✓Clase con acompañamiento musical.</p>

Firma prestador de los servicios



