



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

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

Nombre	VASQUEZ RAUCH ANGELICA		
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 12:45-13:45	MIE 12:45-13:45	LEONARDO DA VINCI 7533	5
T.2	ACONDICIONAMIENTO FISICO	MAR 17:10-18:10	VIE 17:10-18:10	LEONARDO DA VINCI 7533	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realizaron ejercicios orientados al trabajo de fuerza, coordinación, equilibrio y resistencia. Se utilizaron diferentes implementos tales como bandas elásticas, pesa rusa, mancuernas y ejercicios con peso corporal, tanto en silla como en colchoneta. También se trabajó por estaciones para estimular distintas cualidades físicas básicas. Cada sesión finalizó con ejercicios de elongación y vuelta a la calma, favoreciendo el bienestar y la movilidad de los participantes.
T.2	Las clases estuvieron enfocadas en el desarrollo de la condición física general mediante ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio y resistencia. Se utilizaron distintos materiales y ejercicios adaptados en silla, colchoneta y trabajo por estaciones. Las actividades buscaron potenciar la movilidad, el control corporal y el bienestar físico de los participantes. Cada sesión incluyó calentamiento inicial y ejercicios de vuelta a la calma.

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

