

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

| | |
|------------|--------------|
| Mes | JULIO |
|------------|--------------|

| | | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Nombre | MILLAQUEO ESCARES DAVID | | |
| RUT | [REDACTED] | Período del Contrato | 01/01 - 31/12 2025 |

| ID | Nombre Taller | Horario 1 | Horario 2 | Lugar de Ejecución | Asistentes |
|-----|------------------|-----------------|-----------|--------------------|------------|
| T.1 | GIMNASIO COMUNAL | LUN 09:00-13:00 | --- | PLAZA DEL DEPORTE | 12 |
| T.2 | GIMNASIO COMUNAL | MAR 09:00-13:00 | --- | PLAZA DEL DEPORTE | 12 |
| T.3 | GIMNASIO COMUNAL | MIE 09:00-13:00 | --- | PLAZA DEL DEPORTE | 12 |
| T.4 | GIMNASIO COMUNAL | JUE 09:00-13:00 | --- | PLAZA DEL DEPORTE | 12 |
| T.5 | GIMNASIO COMUNAL | VIE 09:00-13:00 | --- | PLAZA DEL DEPORTE | 12 |

| ID | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller) |
|-----|--|
| T.1 | Ayudar a entrenar a las personas que lo requieran dándoles un plan de trabajo estructurado y acorde a sus objetivos. Ocupando el material, por ejemplo: barra olímpica y mancuernas hexagonales. Además, cuidar y mantener el orden de los materiales utilizados por los usuarios. |
| T.2 | Realizar entrenamientos enfocados en el tren superior: hombros, bíceps, tríceps, etc. Ocupando el material del gimnasio: mancuernas, discos olímpicos, barra olímpica, TRX, etc. Además, cuidar y mantener el orden de los materiales utilizados por los usuarios. |
| T.3 | Realizar entrenamientos enfocados en el tren inferior: cuádriceps, isquiotibiales, glúteo, etc. Ocupando el material del gimnasio: mancuernas, bandas elásticas, colchonetas, barra olímpica, TRX, etc. Además, cuidar y mantener el orden de los materiales utilizados por los usuarios. |
| T.4 | Realizar entrenamientos enfocados fortalecer la zona media: abdominales y espalda baja. Ocupando el material del gimnasio: discos olímpicos, colchonetas, TRX, etc. Además, cuidar y mantener el orden de los materiales utilizados por los usuarios. |
| T.5 | Realizar entrenamientos enfocados en tren superior e inferior: pectoral, espalda, glúteo, cuádriceps, etc. Ocupando el material del gimnasio: discos olímpicos, barra olímpica, bandas elásticas, colchonetas, TRX, etc. Además, cuidar y mantener el orden de los materiales utilizados por los usuarios. |

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

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

| | |
|------------|--------------|
| Mes | JULIO |
|------------|--------------|

| | | | |
|---------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Nombre | MILLAQUEO ESCARES DAVID | | |
| RUT | [REDACTED] | Período del Contrato | 01/01 - 31/12 2025 |

| ID | Nombre Taller | Horario 1 | Horario 2 | Lugar de Ejecución | Asistentes |
|------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|------------|
| T.6 | GIMNASIO COMUNAL | SAB 09:00-15:00 | --- | PLAZA DEL DEPORTE | 15 |
| T.7 | PLAZAS FUNCIONALES | LUN 19:30 a 20:30 | MIE 19:30 a 20:30 | PLAZA DEL CORAZON | 14 |
| T.8 | PLAZAS FUNCIONALES | MAR 19:30 a 20:30 | JUE 19:30 a 20:30 | PLAZA DEL CORAZON | 14 |
| T.9 | GIMNASIA KINESICA | LUN 16:30 a 17:30 | MIE 16:30 a 17:30 | CHESTERTON 7159 | 8 |
| T.10 | PILATES | LUN 17:45 a 18:45 | MIE 17:45 a 18:45 | CHESTERTON 7159 | 10 |

| ID | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller) |
|------|---|
| T.6 | Ayudar a entrenar a las personas que lo requieran dándoles un plan de trabajo estructurado y acorde a sus objetivos. Ocupando el material, por ejemplo: barra olímpica y mancuernas hexagonales. Además, cuidar y mantener el orden de los materiales utilizados por los usuarios. |
| T.7 | Entrenamientos realizados al aire libre en una plaza dentro de la comuna y ejecutados con el peso corporal enfocados a los movimientos que realiza una persona día a día. Se utilizan diferentes métodos de entrenamientos: HIIT, Tabata, Crossfit, etc. Se realizan ejercicios de tren superior y aeróbicos. |
| T.8 | Entrenamientos realizados al aire libre en una plaza dentro de la comuna y ejecutados con el peso corporal enfocados a los movimientos que realiza una persona día a día. Se utilizan diferentes métodos de entrenamientos: HIIT, Tabata, Crossfit, etc. Se realizan ejercicios de tren inferior y zona media. |
| T.9 | Entrenamientos para vecinos de la tercera edad, los cuales tienen por objetivo mantener y/o mejorar la fuerza, flexibilidad, resistencia y la capacidad aeróbica. Se utilizan diferentes tipos de materiales: bandas elásticas, colchonetas, mancuernas, etc. |
| T.10 | Entrenamientos para vecinos enfocados en los 6 principios del Pilates: Concentración, control, respiración, precisión, centralización, y fluidez del movimiento. Se utilizan diferentes tipos de materiales: bandas elásticas, colchonetas, mat, balón de pilates, mancuernas, etc. |

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

MEDIOS DE VERIFICACIÓN:

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

- Gimnasio Comunal:



- Entrenamiento Funcional:

