

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

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	SAAVEDRA SAAVEDRA EDUARDO		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ADORNAMIENTO FISICO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	ZARAGOZA 8085	30
T.2	ATLETISMO	MIE 17:00-19:00	---	ZARAGOZA 8085	60
T.3	GIMNASIA MANTENCION	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	MARBERIA 385	40
T.4	GIMNASIA MANTENCION	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	MARBERIA 385	40
T.5	GIMNASIA MANTENCION	LUN 11:45-11:45	MIE 11:45-12:45	MARBERIA 385	50

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico por medio del ejercicio cardiovascular, circuito de estaciones con escaleras de coordinación.
T.2	Trabajo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas mejorando el rendimiento físico a través del ejercicio. Mediante estaciones que trabajen la resistencia cardiovascular, velocidad, fuerza y la coordinación, todo con metodología de estaciones.
T.3	Enfocada en mejorar la movilidad articular y cardiovascular a través del baile, a la vez desarrollando el tono muscular por medio de implementos deportivos como balones, aros y bandas elásticas. Ejercicios de fuerza sobre cojinetas.
T.4	Mejora la movilidad articular y cardiovascular por medio del baile. Desarrollando la fuerza con materiales como las mancuernas, bandas elásticas y ejercicios corporal en cojinetas con aros o balones.
T.5	Se centra en el bienestar físico la movilidad articular y cognitivo por medio de ejercicio físico de bajo impacto y moderada intensidad. Por medio de implementos deportivos como bastones, cojinetas y aros.

Firma prestador de los servicios

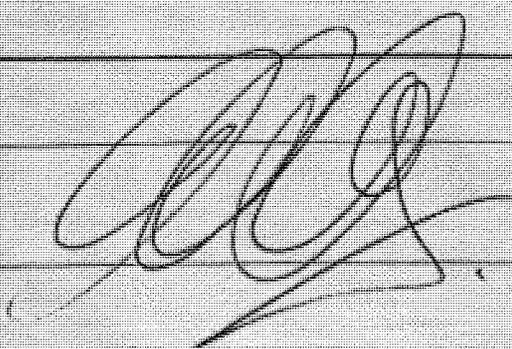
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	SAAVEDRA SAAVEDRA EDUARDO		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.5	NATACION AVANZADO	SAB 13:00-14:00	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	30
T.7	NATACION AVANZADO	SAB 14:15-15:15	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	60
T.8	NATACION BASICO	SAB 15:30-16:30	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	31
T.9	PILATES	MAR 20:00-21:00	VIE 19:00-20:00	CERRO LA PARVA 998	24
T.10	---	---	---	---	---

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.5	Aprendizaje de la técnica y fundamentos de los diferentes estilos de la natación. Desarrollando la resistencia cardiovascular, la bilateralidad recíproca y de coordinación respiratoria.
T.7	Manejo de los fundamentos y técnicas de los diferentes estilos de la natación. Mejorando la resistencia cardiovascular, ejercitando la bilateralidad asimétrica y la bilateralidad simétrica junto a la respiración bilateral.
T.8	Familiarización con el agua es el proceso de adaptación inicial al medio acuático, ejercitando las habilidades y confianzas de forma recreativa y adaptativas. Por medio de implementos acuáticos.
T.9	La sesión consiste en una secuencia de ejercicios enfocados en el core para el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y la conciencia corporal. Complementando con implementos acorde a la clase como aros, bandas elásticas.
T.10	

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

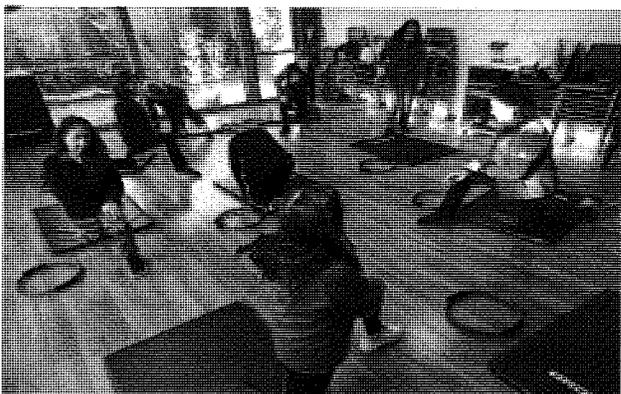
T1



T2



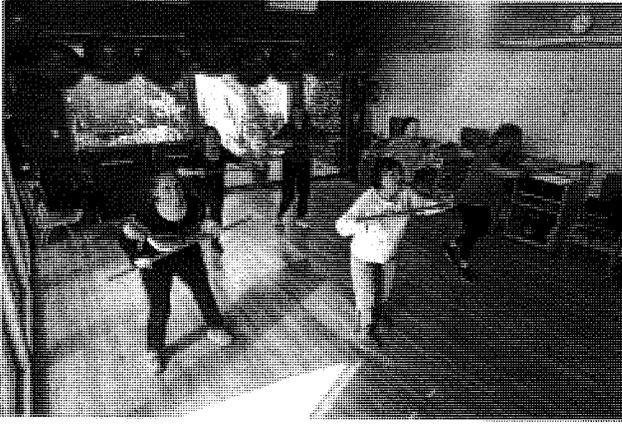
T3



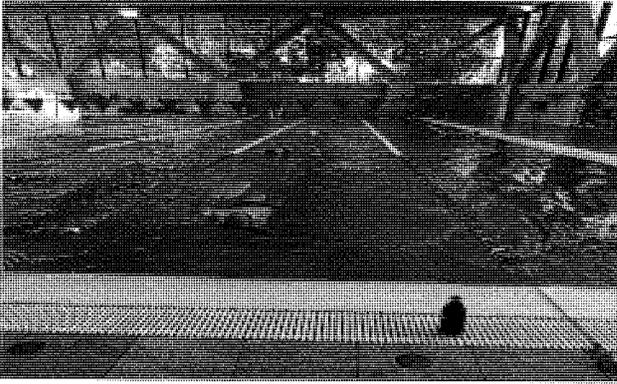
T4



T5



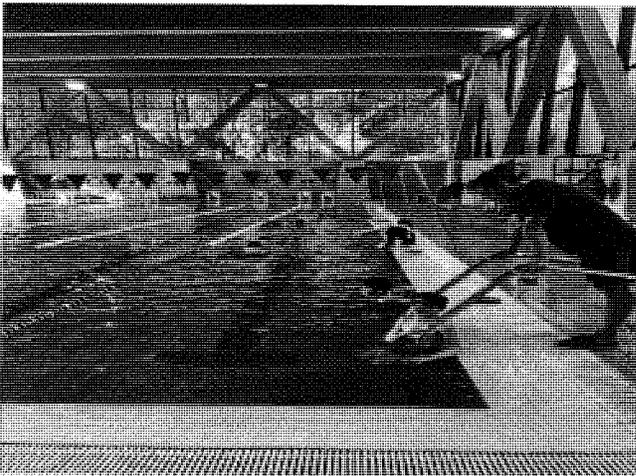
T6



T7



T8



T9

T9

