

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER


PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT		Período del Contrato	01/01 - 31/12 2025


ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PLAZAS FUNCIONALES	LUN 20:00 a 21:00	MIE 20:00 a 21:00	PLAZA CERRO CATEDRAL SUR	10
T.2	PLAZAS FUNCIONALES	MAR 20:00 a 21:00	JUE 20:00 a 21:00	PLAZA CERRO CATEDRAL SUR	4
T.3	PLAZAS FUNCIONALES	VIE 19:00 a 21:00	---	PLAZA CERRO CATEDRAL SUR	5
T.4	PLAZAS FUNCIONALES	MAR 17:00 a 18:00	JUE 17:00 a 18:00	PLAZA DEL CORAZON	13
T.5	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:00 a 16:00	SAB 09:00 a 10:00		22






ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	-Ejercicios de calentamiento enfocados en el deporte -Dia de deportes (voleibol, futbol, bádminton, etc)
T.2	-Ejercicios enfocados en el mejoramiento de abdomen (planchas, abdominales, ejercicios isométricos, etc)
T.3	-Entrenamiento de fuerza en formato de estaciones, utilizando materiales (mancuernas, bandas elásticas, TRX, elásticos, etc)
T.4	-Juegos recreativos, dinámicas y actividades enfocadas en el trabajo en equipo con utilización de material (lentejas, balones, aros, etc)
T.5	Objetivo: Desarrollar el juego aéreo tanto defensivo como ofensivo. Defensivo: despejes, anticipación, cabezazos, controles de pecho y de cuádriceps. Ofensivo: Remates al arco, media altura y por elevación. Con cabeza y voleos.

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


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

Mes	OCTUBRE
------------	----------------

Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT		Período del Contrato	01/01 - 31/12 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 16:00 a 17:00	SAB 10:00 a 11:00		22
T.7	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 17:00 a 18:00	SAB 11:00 a 12:00		22
T.8	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 18:00 a 19:00	SAB 12:00 a 13:00		22
T.9	PILATES	MAR 10:15 a 11:15	JUE 10:15 a 11:15		6
T.10	PILATES	MAR 09:00 a 10:00	JUE 09:00 a 10:00		4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Objetivo: Desarrollar el juego aéreo tanto defensivo como ofensivo. Defensivo: despejes, anticipación, cabezazos, controles de pecho y de cuádriceps. Ofensivo: Remates al arco, media altura y por elevación. Con cabeza y voleos.
T.7	Objetivo: Desarrollar el juego aéreo tanto defensivo como ofensivo. Defensivo: despejes, anticipación, cabezazos, controles de pecho y de cuádriceps. Ofensivo: Remates al arco, media altura y por elevación. Con cabeza y voleos.
T.8	Objetivo: Desarrollar el juego aéreo tanto defensivo como ofensivo. Defensivo: despejes, anticipación, cabezazos, controles de pecho y de cuádriceps. Ofensivo: Remates al arco, media altura y por elevación. Con cabeza y voleos.
T.9	Ejercicios de fortalecimiento de piernas con bandas elásticas de tela y mayor flexibilidad del rango articular de cadera
T.10	Ejercicios de fortalecimiento de abdomen con peso corporal y mancuernas. Se realiza trabajo de respiración para una mejor ejecución del ejercicio.

Firma prestador de los servicios	
---	--

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES


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

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT		Período del Contrato	01/01 - 31/12 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	MAR 15:00 a 16:00	JUE 15:00 a 16:00		4
T.12	PILATES	LUN 09:30 a 10:30	MIE 09:30 a 10:30		5
T.13	PILATES	MIE 12:10 a 13:10	VIE 12:15 a 13:15		6
T.14	PILATES	MAR 12:30-13:30	JUE 12:30-13:30		6
T.15	PILATES	LUN 13:15-14:15	MIE 13:15-14:15		3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Ejercicios de piso pélvico para un mayor fortalecimiento con ayuda de aros de pilates
T.12	Se realizan ejercicios intensos con peso corporal para obtener un mejoramiento de fuerza a nivel general de cuerpo completo
T.13	Ejercicios con balones de yoga para obtener una mayor estabilidad de core tanto abdomen como espalda
T.14	Ejercicios con mancuernas de 1Kg para obtener mayor fuerza de brazos en hombros y antebrazos
T.15	Ejercicios con balones pequeños de pilates para obtener mayor fuerza de agarre al igual que mejorar la coordinación y la capacidad de reacción

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

Las Condes, OCTUBRE de 2025
mes de año