

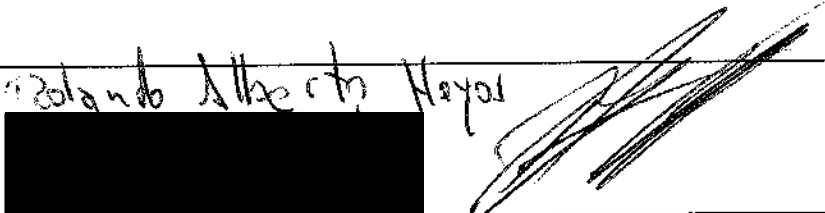
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

Nombre	HOYOS ROLANDO ALBERTO		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

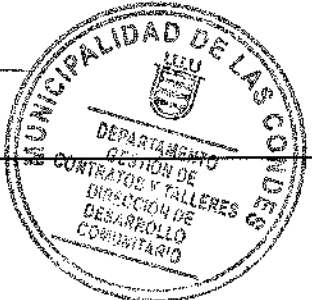
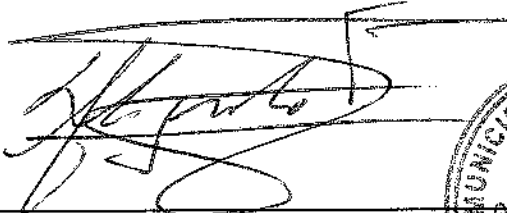
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BOXEO MARCIAL	MAR 18:00-19:00	SAB 10:00-11:00		9
T.2	BOXEO MARCIAL	MAR 19:15-20:15	SAB 11:15-12:15		9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	1Calentamiento: Se inicia con ejercicios de cardio como correr o saltar la cuerda, seguido de sentadillas, burpees y TRX, para preparar el cuerpo. Técnica y combinaciones: Se aprende la postura correcta, el juego de pies y los golpes básicos como el jab, cruzado, gancho y uppercut. Práctica con equipo: - Trabajo con saco: Para desarrollar fuerza y practicar combinaciones de golpes de alta intensidad. - Sombra (Shadow Boxing): Se practica contra un oponente imaginario, repitiendo las técnicas aprendidas para mejorar el juego de pies y la esquivas. - Sparring o "asalto libre": Se realiza con un compañero, con guantes y protecciones, para practicar golpes y defensas de forma controlada y en ritmo de combate
T.2	Se realiza un entrenamiento integral que incluye calentamiento, entrenamiento físico y técnico con ejercicios como saltar la cuerda y golpeo a sacos, peras, y trabajo de sparring o "asalto libre" con compañeros para practicar golpes y defensa. Estas actividades desarrollan fuerza, resistencia, coordinación, reflejos y autoconfianza Ejercicios complementarios: Se puede incluir entrenamiento de fuerza con pesas o ejercicios de abdominales para fortalecer el core y los músculos involucrados. Estiramiento y enfriamiento: Se termina la clase con estiramientos para mejorar la flexibilidad y ayudar a la recuperación muscular

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

El jefe del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. HOYOS ROLANDO ALBERTO, RUT: [REDACTED], dio cabal cumplimiento durante el mes SEPTIEMBRE de 2025, a la función a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2025.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la función objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la función conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de SEPTIEMBRE de 2025; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. HOYOS ROLANDO ALBERTO .

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	

Las Condes,

SEPTIEMBRE

mes

de

2025

año