

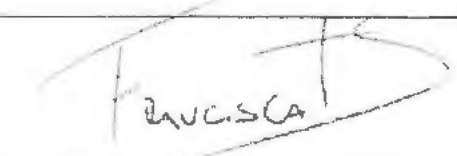
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA		
RUT		Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BASQUETBOL MIXTO	MAR 16:30-17:30	JUE 16:30-17:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	11
T.2	BASQUETBOL MIXTO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	11
T.3	BASQUETBOL MIXTO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	10
T.4	BASQUETBOL MIXTO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	9
T.5	BASQUETBOL ADULTO	MAR 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Desarrollar la visión periférica durante el bote dinámico sin perder el control del balón. Fomentar el pase con intención estratégica (anticipación) en situaciones de movilidad. Comprender la dinámica básica del juego colectivo Dribling: juegos recreativos con balos, simón dice, pinta, pacman, etc... Pase en parejas o en grupo dinámicos y estáticos, con o sin bote.. Realidad de Juego: 5v5 "Límite 3 segundos". Partido continuo donde se aplica la regla de máximo 3 segundos con el balón en la mano y un mínimo de 3 pases colectivos antes de poder lanzar al aro.
T.2	Mejorar los cambios de dirección respondiendo a estímulos defensivos reales. Dominar la finalización en bandeja recibiendo contacto corporal legal. Afianzar la defensa individual de contención e incentivar el ataque agresivo en el 1v1. Mejorar táctica: Duelo de reacción 1v1 en canal central. Un defensor pasivo tapa una línea de pase o carril; el atacante lee la postura del rival y ejecuta el cambio de dirección hacia el espacio libre. Bandeja con Oposición. El atacante realiza la entrada a canasta mientras un compañero aplica presión física moderada defensivo en la fase de salto. Realidad de Juego: 5v5 "Prohibida la ayuda anticipada". Juego real donde la defensa es estrictamente individual.
T.3	Desarrollar la visión periférica durante el bote dinámico sin perder el control del balón. Fomentar el pase con intención estratégica (anticipación) en situaciones de movilidad. Comprender la dinámica básica del juego colectivo Dribling: juegos recreativos con balos, simón dice, pinta, pacman, etc... Pase en parejas o en grupo dinámicos y estáticos, con o sin bote.. Realidad de Juego: 5v5 "Límite 3 segundos". Partido continuo donde se aplica la regla de máximo 3 segundos con el balón en la mano y un mínimo de 3 pases colectivos antes de poder lanzar al aro.
T.4	Mejorar los cambios de dirección respondiendo a estímulos defensivos reales. Dominar la finalización en bandeja recibiendo contacto corporal legal. Afianzar la defensa individual de contención e incentivar el ataque agresivo en el 1v1. Mejorar táctica: Duelo de reacción 1v1 en canal central. Un defensor pasivo tapa una línea de pase o carril; el atacante lee la postura del rival y ejecuta el cambio de dirección hacia el espacio libre. Bandeja con Oposición. El atacante realiza la entrada a canasta mientras un compañero aplica presión física moderada defensivo en la fase de salto. Realidad de Juego: 5v5 "Prohibida la ayuda anticipada". Juego real donde la defensa es estrictamente individual.
T.5	Perfeccionar la lectura táctica del Pick and Roll y sus diferentes respuestas defensivas. Elevar la efectividad de tiro tras situaciones de bloqueo indirecto y bajo fatiga. Estructurar transiciones ofensivas rápidas acopladas a sistemas posicionales. Trabajo en 2v2 para identificar la defensa y ejecutar la mejor opción (continuación del grande, tiro del base o pase de descarga). Lanzamiento Competitivo: Circuito de tiros. Dos equipos compiten por llegar a un número de conversiones tras recibir pase saliendo de bloqueos indirectos, combinando tiros estáticos y en suspensión. Realidad de Juego

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

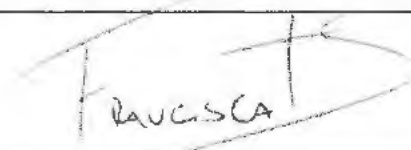
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
------------	---------------

Nombre	TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA		
RUT		Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	BASQUETBOL ADULTO	MAR 20:30-21:30	JUE 20:30-21:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	7
T.7	BASQUETBOL MIXTO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	10
T.8	BASQUETBOL MIXTO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	10
T.9	PILATES	MAR 14:15-15:15	JUE 13:45-14:45	LA CAPITANIA 255	7
T.10	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MAR 12:10-13:10	JUE 12:10-13:10	CHESTERTON 7159	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Perfeccionar la lectura táctica del Pick and Roll y sus diferentes respuestas defensivas. Elevar la efectividad de tiro tras situaciones de bloqueo indirecto y bajo fatiga. Estructurar transiciones ofensivas rápidas acopladas a sistemas posicionales. Trabajo en 2v2 para identificar la defensa y ejecutar la mejor opción (continuación del grande, tiro del base o pase de descarga). Lanzamiento Competitivo: Circuito de tiros. Dos equipos compiten por llegar a un número de conversiones tras recibir pase saliendo de bloqueos indirectos, combinando tiros estáticos y en suspensión. Realidad de Juego
T.7	Ejecutar principios de juego posicional conceptual (pasar, cortar y reemplazar). Optimizar la toma de decisiones en situaciones de ventaja/desventaja numérica. Dominar el ataque contra defensas zonales mediante la circulación rápida del balón. Ataque: Tríos continuos. Trabajo de rotación de espacios; el pase con corte hacia el aro y el reequilibrio de las posiciones. Superioridad Numérica:3v2 continuo con transición. Dos defensores protegen el aro; los tres atacantes deben mover el balón a máximo dos toques por jugador para buscar el tiro librado antes de que baje la ayuda. Realidad de Juego:5v5 Ataque a Zona. Oposición estructurada contra defensa zonal
T.8	Ejecutar principios de juego posicional conceptual (pasar, cortar y reemplazar). Optimizar la toma de decisiones en situaciones de ventaja/desventaja numérica. Dominar el ataque contra defensas zonales mediante la circulación rápida del balón. Ataque: Tríos continuos. Trabajo de rotación de espacios; el pase con corte hacia el aro y el reequilibrio de las posiciones. Superioridad Numérica:3v2 continuo con transición. Dos defensores protegen el aro; los tres atacantes deben mover el balón a máximo dos toques por jugador para buscar el tiro librado antes de que baje la ayuda. Realidad de Juego:5v5 Ataque a Zona. Oposición estructurada contra defensa zonal
T.9	Fortalecer el Powerhouse incrementando los brazos de palanca y la inestabilidad. Desarrollando la fuerza de tren inferior combinada con movilidad de columna bajo resistencia. Mejorar la resistencia isométrica del core manteniendo el alineamiento postural. Bloque Core: con balón medicinal. Apriete de aductores continuo sosteniendo el balón entre las rodillas o tobillos, alternando extensión de piernas. Tren Inferior y Movilidad: Estocada en banda elástica con rotación. Tensión de la banda bajo el pie delantero; descenso controlado y rotación de tórax hacia la pierna adelantada. Plancha frontal clásica sostenida (progresión a 45 segundos) seguida de un bloque de estiramientos globales asistidos por aros y bandas.
T.10	Incrementar la capacidad cardiovascular mediante trabajo interválico de alta intensidad, mejorar fuerza muscular. Actividades Progresivas: Trabajo de potencia (30" trabajo x 20" descanso) Sentadilla Jump con mancuerna: Ejecución de sentadilla profunda, Estocadas alternadas Trabajo de potencia. Agilidad Lateral: Desplazamientos laterales, Abdominales en suelo, puentes de glúteo). Finalización con flexibilidad articular y elongación

Firma prestador de los servicios	
---	--

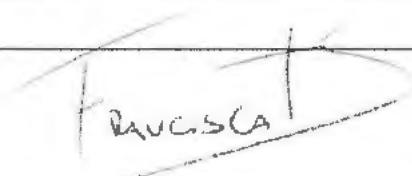
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA		
RUT		Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	GLAMIS 3404	7
T.12	PILATES	LUN 10:15-11:15	MIE 10:15-11:15	GLAMIS 3404	4
T.13	PILATES	MAR 07:45-08:45	JUE 07:45-08:45	TOLTEN 8115	10
T.14	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	TOLTEN 8115	9
T.15	PILATES	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	TOLTEN 8115	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Fortalecer el Powerhouse incrementando los brazos de palanca y la inestabilidad. Desarrollando la fuerza de tren inferior combinada con movilidad de columna bajo resistencia. Mejorar la resistencia isométrica del core manteniendo el alineamiento postural. Bloque Core: con balón medicinal. Apriete de aductores continuo sosteniendo el balón entre las rodillas o tobillos, alternando extensión de piernas. Tren Inferior y Movilidad: Estocada en banda elástica con rotación. Tensión de la banda bajo el pie delantero; descenso controlado y rotación de tórax hacia la pierna adelantada. Plancha frontal clásica sostenida (progresión a 45 segundos) seguida de un bloque de estiramientos globales asistidos por aros y bandas.
T.12	Fortalecer el Powerhouse incrementando los brazos de palanca y la inestabilidad. Desarrollando la fuerza de tren inferior combinada con movilidad de columna bajo resistencia. Mejorar la resistencia isométrica del core manteniendo el alineamiento postural. Bloque Core: con balón medicinal. Apriete de aductores continuo sosteniendo el balón entre las rodillas o tobillos, alternando extensión de piernas. Tren Inferior y Movilidad: Estocada en banda elástica con rotación. Tensión de la banda bajo el pie delantero; descenso controlado y rotación de tórax hacia la pierna adelantada. Plancha frontal clásica sostenida (progresión a 45 segundos) seguida de un bloque de estiramientos globales asistidos por aros y bandas.
T.13	Fortalecer el Powerhouse incrementando los brazos de palanca y la inestabilidad. Desarrollando la fuerza de tren inferior combinada con movilidad de columna bajo resistencia. Mejorar la resistencia isométrica del core manteniendo el alineamiento postural. Bloque Core: con balón medicinal. Apriete de aductores continuo sosteniendo el balón entre las rodillas o tobillos, alternando extensión de piernas. Tren Inferior y Movilidad: Estocada en banda elástica con rotación. Tensión de la banda bajo el pie delantero; descenso controlado y rotación de tórax hacia la pierna adelantada. Plancha frontal clásica sostenida (progresión a 45 segundos) seguida de un bloque de estiramientos globales asistidos por aros y bandas.
T.14	Fortalecer el Powerhouse incrementando los brazos de palanca y la inestabilidad. Desarrollando la fuerza de tren inferior combinada con movilidad de columna bajo resistencia. Mejorar la resistencia isométrica del core manteniendo el alineamiento postural. Bloque Core: con balón medicinal. Apriete de aductores continuo sosteniendo el balón entre las rodillas o tobillos, alternando extensión de piernas. Tren Inferior y Movilidad: Estocada en banda elástica con rotación. Tensión de la banda bajo el pie delantero; descenso controlado y rotación de tórax hacia la pierna adelantada. Plancha frontal clásica sostenida (progresión a 45 segundos) seguida de un bloque de estiramientos globales asistidos por aros y bandas.
T.15	Fortalecer el Powerhouse incrementando los brazos de palanca y la inestabilidad. Desarrollando la fuerza de tren inferior combinada con movilidad de columna bajo resistencia. Mejorar la resistencia isométrica del core manteniendo el alineamiento postural. Bloque Core: con balón medicinal. Apriete de aductores continuo sosteniendo el balón entre las rodillas o tobillos, alternando extensión de piernas. Tren Inferior y Movilidad: Estocada en banda elástica con rotación. Tensión de la banda bajo el pie delantero; descenso controlado y rotación de tórax hacia la pierna adelantada. Plancha frontal clásica sostenida (progresión a 45 segundos) seguida de un bloque de estiramientos globales asistidos por aros y bandas.

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		AGOSTO	
------------	--	---------------	--

Nombre	TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

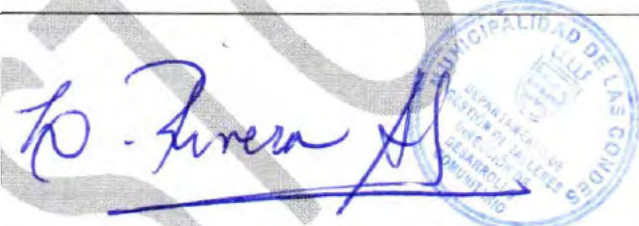
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.16	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	TOLTEN 8115	8
T.17	PILATES	LUN 15:20-16:20	MIE 15:20-16:20	HERNANDO DE MAGALLANES 487	6
T.18	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	CERRO LA PARVA 998	2

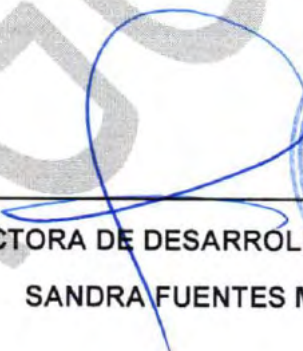
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.16	Fortalecer el Powerhouse incrementando los brazos de palanca y la inestabilidad. Desarrollando la fuerza de tren inferior combinada con movilidad de columna bajo resistencia. Mejorar la resistencia isométrica del core manteniendo el alineamiento postural. Bloque Core: con balón medicinal. Apriete de aductores continuo sosteniendo el balón entre las rodillas o tobillos, alternando extensión de piernas. Tren Inferior y Movilidad: Estocada en banda elástica con rotación. Tensión de la banda bajo el pie delantero; descenso controlado y rotación de tórax hacia la pierna adelantada. Plancha frontal clásica sostenida (progresión a 45 segundos) seguida de un bloque de estiramientos globales asistidos por aros y bandas.
T.17	Fortalecer el Powerhouse incrementando los brazos de palanca y la inestabilidad. Desarrollando la fuerza de tren inferior combinada con movilidad de columna bajo resistencia. Mejorar la resistencia isométrica del core manteniendo el alineamiento postural. Bloque Core: con balón medicinal. Apriete de aductores continuo sosteniendo el balón entre las rodillas o tobillos, alternando extensión de piernas. Tren Inferior y Movilidad: Estocada en banda elástica con rotación. Tensión de la banda bajo el pie delantero; descenso controlado y rotación de tórax hacia la pierna adelantada. Plancha frontal clásica sostenida (progresión a 45 segundos) seguida de un bloque de estiramientos globales asistidos por aros y bandas.
T.18	Mejorar la autonomía funcional, el balance dinámico y la fuerza general. Estimular la agilidad mental y la memoria motriz mediante secuencias rítmicas coordinadas. Movilidad y Ritmo: Calentamiento guiado por música con marchas, elevación suave de rodillas y rotación de brazos. Secuencias coreográficas. Ejecución de patrones de pasos simples, añadiendo comandos verbales o cambios imprevistos de orientación. Trabajo fuerza; Sentadillas a la silla (con o sin mancuernas livianas) para reforzar cuádriceps, combinado con preses de hombro ligeros para el tren superior. Vuelta a la Calma: Movilidad articular pausada, ejercicios de respiración consciente y estiramientos suaves enfocados en el alivio de tensiones.

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

El jefe (S) 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. TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes AGOSTO de 2026, a la prestación de servicios a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2026.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la prestación de servicios 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 prestación de servicios conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de AGOSTO de 2026; 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. TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA.

Nombre Jefe (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	



VºBº DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

Las Condes,

AGOSTO

mes

de

2026

año