

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

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

Nombre	BECERRA TOBAR ALONSO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA MUSCULACION	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	PAUL HARRIS 1558	5
T.2	GIMNASIA MUSCULACION	MAR 19:15-20:15	JUE 19:15-20:15	PAUL HARRIS 1558	4
T.3	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	PAUL HARRIS 1558	5
T.4	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15	PAUL HARRIS 1558	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	durante el mes de julio nos seguimos enfocando en mejorar las marcas personales de cada alumno intentando siempre progresar en las cargas pero todo de manera más gradual. Donde nos enfocamos en potenciar los ejercicios básicos como las sentadillas, los press en todas sus variantes y así buscar un equilibrio en el tren superior e inferior
T.2	Durante el mes de julio nos seguimos enfocando en mejorar las marcas personales de cada alumno intentando siempre progresar en las cargas pero todo de manera más gradual. Donde nos enfocamos en potenciar los ejercicios básicos como las sentadillas, los press en todas sus variantes y así buscar un equilibrio en el tren superior e inferior
T.3	Este mes de julio al igual que en el taller de musculación nos propusimos a mejorar los récords personales de cada integrante del taller pero también trabajando mas el peso corporal ya que algunos no lo manejan de buena manera nuestra idea es manejar los ejercicios más básicos para que puedan tener manejo de sus peso y el peso de cargas externas
T.4	Este mes de julio al igual que en el taller de musculación nos propusimos a mejorar los récords personales de cada integrante del taller pero también trabajando mas el peso corporal ya que algunos no lo manejan de buena manera nuestra idea es manejar los ejercicios más básicos para que puedan tener manejo de sus peso y el peso de cargas externas

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

