

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

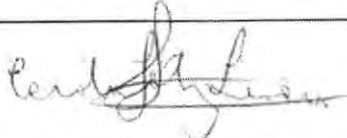
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	GALVEZ LINARES CAROLA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	NATACION AVANZADO	SAB 13:00-14:00	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	3
T.2	NATACION AVANZADO	SAB 14:15-15:15	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	3
T.3	NATACION BASICO	SAB 15:30-16:30	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Calentamiento general, movilidad articular y elongaciones. Trabajo técnico de pateo y brazada de los estilos crol y espalda. (Fase aérea y fase acuática) Trabajo de coordinación de la respiración del estilo crol, con y sin implementos. Trabajo de coordinación de la respiración del estilo espalda con y sin implementos. Repeticiones de 25, 50,75 y 100 metros, estilo completo crol y espalda. Vuelta a la calma, 100 metros crol sin implementos. Cierre de la clase.
T.2	Calentamiento general, movilidad articular y elongaciones. Trabajo técnico de pateo y brazada de los estilos crol y espalda. (Fase aérea y fase acuática) Trabajo de coordinación de la respiración del estilo crol, con y sin implementos. Trabajo de coordinación de la respiración del estilo espalda con y sin implementos. Repeticiones de 25, 50,75 y 100 metros, estilo completo crol y espalda. Vuelta a la calma, 100 metros crol sin implementos. Cierre de la clase.
T.3	Calentamiento general, movilidad articular y elongaciones. Trabajo técnico de estilo crol y espalda, pateo con y sin implementos. Brazada crol y espalda con y sin implementos. Trabajo de coordinación de la respiración con y sin implementos, con un brazo de ida y el otro de vuelta. Trabajo de coordinación de la respiración con y sin implementos, alternando los brazos. Repeticiones de 25. 50 metros, estilo completo crol y espalda. Vuelta a la calma, 25 metros crol sin implementos. Cierre de la clase.

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

