

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

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

Nombre	SAAVEDRA SAAVEDRA EDUARDO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ATLETISMO	MIE 17:00-19:00	---	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	8
T.2	ACONDICIONAMIENTO FISICO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	9
T.3	NATACION BASICO	SAB 15:30-16:30	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	3
T.4	NATACION AVANZADO	SAB 13:00-14:00	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	4
T.5	NATACION AVANZADO	SAB 14:15-15:15	---	PAUL HARRIS 150 (SPA EL ALBA)	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Potenciar las capacidades físicas condicionales y coordinativas trabajando el rendimiento físico a través del ejercicio. Incorporando estaciones de velocidad, coordinación bilateral y trabajo en equipo.
T.2	Desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas buscando mejorar el rendimiento físico por medio del ejercicio cardiovascular, dividiendo por estaciones en ejercicios con pesos, escalera de coordinación y vallas
T.3	Familiarizar por medio de actividades lúdicas el proceso de adaptación al medio acuático, reforzando las habilidades físicas y sociales de los usuarios, practicando el ritmo de la respiración y la resistencia al medio acuático.
T.4	Practica de los fundamentos y técnicas de los diferentes estilos de la natación. Potenciando la resistencia cardiovascular, ejercicios de ritmo de respiración y coordinación bilateral con implemento acuático
T.5	Entrenamiento de la técnica y fundamentos de los diferentes estilos del nado. Aumentando la resistencia cardiovascular, la coordinación bilateral y la resistencia al medio acuático con implementos acuáticos

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	SAAVEDRA SAAVEDRA EDUARDO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA MANTENCION	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	MARBERIA 385	6
T.7	GIMNASIA MANTENCION	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	MARBERIA 385	6
T.8	GIMNASIA MANTENCION	LUN 11:45-12:45	MIE 11:45-12:45	MARBERIA 385	7
T.9	PILATES	MAR 20:00-21:00	VIE 19:00-20:00	CERRO LA PARVA 998	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se enfoca en el bienestar físico, la movilidad corporal y cardiovascular mediante una rutina física de bajo impacto y moderada intensidad. Incorporando implementos deportivos como colchonetas, aros y bandas
T.7	Mejorar la movilidad articular y cardiovascular por medio del ejercicio, incorporando elementos deportivos para potenciar el tono muscular la fuerza y la coordinación por medio de balones, bastones y balance bosu.
T.8	Potenciar la movilidad corporal y cardiovascular mediante una rutina física de bajo impacto y mediana intensidad, introduciendo diferentes implementos deportivos que incremente el ejercicio como son los balance bosu, pesas y bandas elásticas
T.9	Por medio de la secuencia de ejercicios enfocados en el Core y la concentración, mejorando la flexibilidad y la fuerza más la conciencia corporal. Agregando elementos deportivos acordes a la sesión como colchonetas, mancuernas, bandas elásticas cerradas y aros

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

Las Condes, JULIO de 2026
mes año