

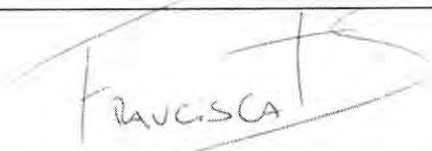
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

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.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)	13
T.3	BASQUETBOL MIXTO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	11
T.4	BASQUETBOL MIXTO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	10
T.5	BASQUETBOL ADULTO	MAR 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	11

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Pasar de control estático con el balón a un dominio mas dinámico, tratando de no mirar el suelo (dribling), mejorar la comunicación y la relación con sus compañeros. Juego en parejas tomados de las manos tratando de que no se le escape el balón, En parejas, uno persigue al otro imitando sus cambios de velocidad, pero ambos botando, en parejas sin bote, tratar de quitar el balón a los otros compañeros Pases: En lugar de pases estáticos en carrera, el receptor debe correr a un espacio libre para recibir, obligando al pasador a anticipar el movimiento. Realidad de juego de 5 contra 5, regla todos deben dar pases antes de lanzar y solo se pueden quedar con el balón 3 segundos para dar mas dinámica al juego.
T.2	Mecanizar los cambios de dirección bajo presión defensiva real (ya no solo conos). Pasar del circuito de conos al con un oponente real: El cono es reemplazado por un defensor pasivo que solo tapa un lado, obligando al atacante a reaccionar y cambiar por el lado libre. Bandeja: Añadir oposición. El jugador entra a canasta mientras un defensor corre en paralelo generar contacto legal. Juego de 5x5: Para potenciar el no uso de zonas defensivas, introduce la regla: Si el jugador con balón supera a su marca, ningún compañero puede ir a la ayuda hasta que pise la zona pintada, premiando el 1x1. Y énfasis en el juego de equipo todos deben dar pases (si no tienen salida rápida.)
T.3	Pasar de control estático con el balón a un dominio mas dinámico, tratando de no mirar el suelo (dribling), mejorar la comunicación y la relación con sus compañeros. Juego en parejas tomados de las manos tratando de que no se le escape el balón, En parejas, uno persigue al otro imitando sus cambios de velocidad, pero ambos botando, en parejas sin bote, tratar de quitar el balón a los otros compañeros Pases: En lugar de pases estáticos en carrera, el receptor debe correr a un espacio libre para recibir, obligando al pasador a anticipar el movimiento. Realidad de juego de 5 contra 5, regla todos deben dar pases antes de lanzar y solo se pueden quedar con el balón 3 segundos para dar mas dinámica al juego.
T.4	Mecanizar los cambios de dirección bajo presión defensiva real (ya no solo conos). Pasar del circuito de conos al con un oponente real: El cono es reemplazado por un defensor pasivo que solo tapa un lado, obligando al atacante a reaccionar y cambiar por el lado libre. Bandeja: Añadir oposición. El jugador entra a canasta mientras un defensor corre en paralelo generar contacto legal. Juego de 5x5: Para potenciar el no uso de zonas defensivas, introduce la regla: Si el jugador con balón supera a su marca, ningún compañero puede ir a la ayuda hasta que pise la zona pintada, premiando el 1x1. Y énfasis en el juego de equipo todos deben dar pases (si no tienen salida rápida.)
T.5	Trabajo en la máxima intensidad, toma de decisiones a alta velocidad y lectura de las rotaciones defensivas creadas por los bloqueos. Reforzar el Pick and Roll, y reforzar la defenza individual y de zona Ejercicios de lanzamientos, dinámicos y estáticos en modo de competencia individual y en equipos Realidad de juego: Mantener la regla del contraataque de 6 segundos, pero añadir dificultad: "Si el contraataque no prospera en 6 segundos, el equipo debe armar un sistema de bloqueos indirectos obligatorios antes de poder lanzar". Se agendarán partidos amistosos con otros equipos

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

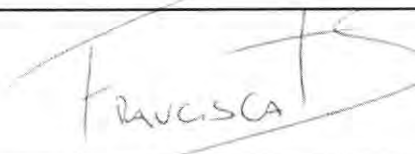
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

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.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)	11
T.8	BASQUETBOL MIXTO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	8
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	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Trabajo en la máxima intensidad, toma de decisiones a alta velocidad y lectura de las rotaciones defensivas creadas por los bloqueos. Reforzar el Pick and Roll, y reforzar la defensa individual y de zona Ejercicios de lanzamientos, dinámicos y estáticos en modo de competencia individual y en equipos Realidad de juego: Mantener la regla del contraataque de 6 segundos, pero añadir dificultad: "Si el contraataque no prospera en 6 segundos, el equipo debe armar un sistema de bloqueos indirectos obligatorios antes de poder lanzar". Se agendarán partidos amistosos con otros equipos
T.7	Trabajo de transición del juego libre al juego posicional conceptual: En el trabajo de tríos (pasar y cortar), Ejercicios de defensa en desventaja Poner 2 defensores para 3 atacantes. Los atacantes deben mover el balón rápido ocupando los espacios libres hasta que el defensor libre quede totalmente superado. juego de 1x1 con ventaja y 2x2 con ventaja en el espacio: Dos atacantes (base y alero), el entrenador pasa a uno. La defensa sale tarde. El atacante debe leer si penetra o si su par ayuda, doblando el pase al compañero libre juego de 5 contra 5 con realidad de juego y énfasis en defensa de zona.
T.8	Trabajo de transición del juego libre al juego posicional conceptual: En el trabajo de tríos (pasar y cortar), Ejercicios de defensa en desventaja Poner 2 defensores para 3 atacantes. Los atacantes deben mover el balón rápido ocupando los espacios libres hasta que el defensor libre quede totalmente superado. juego de 1x1 con ventaja y 2x2 con ventaja en el espacio: Dos atacantes (base y alero), el entrenador pasa a uno. La defensa sale tarde. El atacante debe leer si penetra o si su par ayuda, doblando el pase al compañero libre juego de 5 contra 5 con realidad de juego y énfasis en defensa de zona.
T.9	Pasar de la estabilización en planos individuales y transiciones fluidas con o sin pausa. Bloque Abdominal: Cien con presión (isométrico de aductores), Manteniendo el balón entre las rodillas, realizar la flexión/extensión de rodillas a 45 grados en los conteos de inhalación y exhalación, aumentando la palanca sobre el Powerhouse. la Estocada agregando dinamismo. Estocada con Rotación de Tronco: Al bajar en la estocada pisando la banda, realizar una rotación espinal hacia el lado de la pierna delantera, manteniendo la pelvis completamente neutra gracias a la resistencia de la banda. Plancha clásica con aumento de tiempo finalización con estiramiento de los segmentos trabajados (implementos utilizados: colchonetas, banda elástica, aros)
T.10	Progresión de Impacto y Potencia y transferir el trabajo general de fuerza a potencia. En formato de trabajo de 30"x20". Bloque de Pie: De Sentadilla Normal a: Sentadilla con Salto añadiendo peso con mancuerna para aumentar la sobrecarga. Estocadas Alternas con Salto o sin salto dependiendo de cada participante para desarrollar la capacidad reactiva y frenado eficiente que mencionas en los objetivos. Desplazamiento Lateral Trabajo en suelo; abdominales, core y glúteos Vuelta a la calma con estiramientos

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

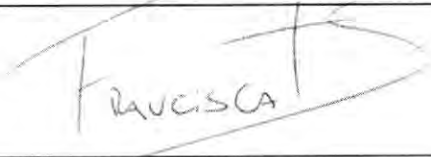
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

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.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	11
T.14	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	TOLTEN 8115	8
T.15	PILATES	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	TOLTEN 8115	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Pasar de la estabilización en planos individuales y transiciones fluidas con o sin pausa. Bloque Abdominal: Cien con presión (isométrico de aductores), Manteniendo el balón entre las rodillas, realizar la flexión/extensión de rodillas a 45 grados en los conteos de inhalación y exhalación, aumentando la palanca sobre el Powerhouse. la Estocada agregando dinamismo. Estocada con Rotación de Tronco: Al bajar en la estocada pisando la banda, realizar una rotación espinal hacia el lado de la pierna delantera, manteniendo la pelvis completamente neutra gracias a la resistencia de la banda. Plancha clásica con aumento de tiempo finalización con estiramiento de los segmentos trabajados (implementos utilizados: colchonetas, banda elástica, aros)
T.12	Fluidez y Estabilización Integración del Powerhouse Evolucionar desde el control estático y consciente hacia la estabilización. Se busca disociar las extremidades con apoyos reducidos (menor base de sustentación) manteniendo la elongación Movilidad: El Gato Dinámico: En cuadrúpeda, banda elástica sujeta en las manos y pasando por la planta del pie. Realizar la extensión de pierna y el brazo contrario de forma simultánea, estabilizando la pelvis neutra. Coordinación de Pie y Desafío de Equilibrio: Estocada Pilates con Banda: Pisando la banda elástica con el pie delantero, equilibrio en un pie. Bloque Abdominal: El Cien con presión: Balón pequeño entre las rodillas (activando línea media/suelo pélvico). Implementos: Banda elástica y balón pequeño.
T.13	Pasar de la estabilización en planos individuales y transiciones fluidas con o sin pausa. Bloque Abdominal: Cien con presión (isométrico de aductores), Manteniendo el balón entre las rodillas, realizar la flexión/extensión de rodillas a 45 grados en los conteos de inhalación y exhalación, aumentando la palanca sobre el Powerhouse. la Estocada agregando dinamismo. Estocada con Rotación de Tronco: Al bajar en la estocada pisando la banda, realizar una rotación espinal hacia el lado de la pierna delantera, manteniendo la pelvis completamente neutra gracias a la resistencia de la banda. Plancha clásica con aumento de tiempo finalización con estiramiento de los segmentos trabajados (implementos utilizados: colchonetas, banda elástica, aros)
T.14	Pasar de la estabilización en planos individuales y transiciones fluidas con o sin pausa. Bloque Abdominal: Cien con presión (isométrico de aductores), Manteniendo el balón entre las rodillas, realizar la flexión/extensión de rodillas a 45 grados en los conteos de inhalación y exhalación, aumentando la palanca sobre el Powerhouse. la Estocada agregando dinamismo. Estocada con Rotación de Tronco: Al bajar en la estocada pisando la banda, realizar una rotación espinal hacia el lado de la pierna delantera, manteniendo la pelvis completamente neutra gracias a la resistencia de la banda. Plancha clásica con aumento de tiempo finalización con estiramiento de los segmentos trabajados (implementos utilizados: colchonetas, banda elástica, aros)
T.15	Pasar de la estabilización en planos individuales y transiciones fluidas con o sin pausa. Bloque Abdominal: Cien con presión (isométrico de aductores), Manteniendo el balón entre las rodillas, realizar la flexión/extensión de rodillas a 45 grados en los conteos de inhalación y exhalación, aumentando la palanca sobre el Powerhouse. la Estocada agregando dinamismo. Estocada con Rotación de Tronco: Al bajar en la estocada pisando la banda, realizar una rotación espinal hacia el lado de la pierna delantera, manteniendo la pelvis completamente neutra gracias a la resistencia de la banda. Plancha clásica con aumento de tiempo finalización con estiramiento de los segmentos trabajados (implementos utilizados: colchonetas, banda elástica, aros)

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

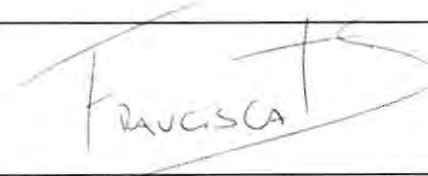
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

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	15
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	Pasar de la estabilización en planos individuales y transiciones fluidas con o sin pausa. Bloque Abdominal: Cien con presión (isométrico de aductores), Manteniendo el balón entre las rodillas, realizar la flexión/extensión de rodillas a 45 grados en los conteos de inhalación y exhalación, aumentando la palanca sobre el Powerhouse. la Estocada agregando dinamismo. Estocada con Rotación de Tronco: Al bajar en la estocada pisando la banda, realizar una rotación espinal hacia el lado de la pierna delantera, manteniendo la pelvis completamente neutra gracias a la resistencia de la banda. plancha clásica con aumento de tiempo finalización con estiramiento de los segmentos trabajados (implementos utilizados: colchonetas, banda elástica, aros)
T.17	Pasar de la estabilización en planos individuales y transiciones fluidas con o sin pausa. Bloque Abdominal: Cien con presión (isométrico de aductores), Manteniendo el balón entre las rodillas, realizar la flexión/extensión de rodillas a 45 grados en los conteos de inhalación y exhalación, aumentando la palanca sobre el Powerhouse. la Estocada agregando dinamismo. Estocada con Rotación de Tronco: Al bajar en la estocada pisando la banda, realizar una rotación espinal hacia el lado de la pierna delantera, manteniendo la pelvis completamente neutra gracias a la resistencia de la banda. plancha clásica con aumento de tiempo finalización con estiramiento de los segmentos trabajados (implementos utilizados: colchonetas, banda elástica, aros)
T.18	Trabajo enfocado en rutinas de baile, la memoria motriz y el balance dinámico y la autonomía. Movilidad y Ritmo al ritmo de la música. Trabajo de los sistemas de equilibrio del oído interno y la propiocepción. Memoria Motriz: Añadiendo estímulos cognitivos mientras se mueven: Por ejemplo, giros en el puesto con la misma coreografía, pero en diferentes direcciones. Se añaden ejercicios de sentadilla simples y con mancuernas para trabajo de tren inferior y superior. Al termino de la clase con movilidad articular y vuelta a la calma.

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

