

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

Mes	JUNIO
-----	-------

Nombre	PEÑA TRINCADO ROSARIO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ENTRENAMIENTO GAP	MAR 19:45-20:45	JUE 19:45-20:45	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.2	ENTRENAMIENTO GAP	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	6
T.3	ENTRENAMIENTO GAP	MIE 19:30-20:30	VIE 19:30-20:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de junio se realizaron clases de gap enfocadas principalmente en el fortalecimiento de glúteos, abdomen y piernas, incorporando también ejercicios de cuerpo completo. La metodología consistió en estaciones de trabajo con tiempos y repeticiones determinadas, complementadas con ejercicios utilizando peso para aumentar la intensidad, mejorar la fuerza y favorecer la resistencia muscular.
T.2	En las clases desarrolladas durante el mes de junio se trabajó mediante un circuito de estaciones que combinó ejercicios de cuerpo completo, con mayor énfasis en glúteos, abdomen y piernas. Cada estación se ejecutó considerando tiempo específicos y cantidad de repeticiones, además de integrar implementos con peso para potenciar el desarrollo de la fuerza y la condición física de los alumnos.
T.3	Las clases de gap realizadas en junio estuvieron orientadas al fortalecimiento muscular a través de estaciones de entrenamiento dinámico. Se ejecutaron ejercicios de cuerpo completo, priorizando el trabajo de glúteos, abdomen y piernas, utilizando tiempos de ejecución y repeticiones determinadas. Asimismo, se incorporaron ejercicios con carga para aumentar la intensidad del entrenamiento y mejorar la fuerza, resistencia y estabilidad corporal.

Firma prestador de los servicios



