

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

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

Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	ALONSO DE CAMARGO 7207	6
T.2	PILATES	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	MARBERIA 385	5
T.3	PILATES	MIE 12:00-13:00	VIE 13:15-14:15	CHESTERTON 7159	7
T.4	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	GLAMIS 3404	5
T.5	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	GLAMIS 3404	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Este mes realizamos trabajos de corrección de postura y fortalecimiento de musculatura de espalda, para lograr esto se realizaron trabajos con bastones, de pie y en silla y mucho trabajo en suelo para obtener musculatura en la espalda para una mayor estabilidad con ayuda de mancuernas de 1Kg
T.2	Seguimos con trabajo de adaptación al Pilates, con harto trabajo de respiración y corrección de posturas. Este mes nos enfocamos en el trabajo de fuerza de brazos con la ayuda del aro, el cual nos permite lograr un mayor control en la ejecución de apretar el aro en sus diferentes ángulos y posiciones (manos, brazos, piernas, etc) esto les permitirá obtener una mayor fuerza para su vida diaria y rutinas que tiene cada alumna.
T.3	Este mes se trabajo en un formato diferente con estaciones de 35seg. con la base en pilates en el cual se realizaron trabajos con bandas elásticas para tren superior, logrando expandir la banda y lograr resistencia al volver al estado inicial del material, se realizaron 4 estaciones diferentes para que todas las alumnas logaran ejecutar las diferentes fuerzas y resistencias de la banda.
T.4	Este mes se realizo trabajo de pilates en silla donde se comienza con movilidad articular, luego ejercicios para entrar en calor para terminar con diferentes implementos del Pilates. Esto les ha ayudado a obtener mayor fuerza en espalda y abdomen ya que no deben permanecer apoyadas en el respaldo. Al estar sentadas les permite descansar un poco el estar de pie y agotamiento en las piernas al ser personas adultas mayores, se realizan muchos ejercicios de brazos y de abdomen para estabilizar.
T.5	Este mes avanzamos un grado más con este curso de pilates y comenzamos a trabajar con balones grandes de pilates, el cual les permite obtener una mayor fuerza de estabilidad tanto en espalda y abdomen, logrando diferentes posturas encima del balón con movimiento continuo tanto de pie como trabajo en suelo. A la par se trabaja con mucho ejercicio de movilidad articular de cadera y fuerza permitiéndoles posturas más avanzadas.

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

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

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

Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 12:25-13:25	JUE 12:25-13:25	ALONSO DE CAMARGO 7207	5
T.7	PILATES	LUN 09:30-10:30	MIE 09:30-10:30	MARBERIA 385	6
T.8	PILATES	LUN 13:15-14:15	MIE 13:15-14:15	CHESTERTON 7159	6
T.9	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	15
T.10	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	27

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Este mes se realizo mucho trabajo con balones pequeños de pilates para la obtención de fuerza y flexibilidad, los trabajos consistían en apretar el balón con manos, brazos y piernas. Al ser un balón pequeño les permite tener un mayor control al momento de ejecutar el ejercicio, en los cuales se realizo trabajo de pie y ejercicios de suelo apoyados de la respiración, así se logra una mayor conciencia al momento de ejecutar el ejercicio.
T.7	Este mes nos enfocamos en mejorar la fuerza del tren superior con la ayuda de mancuernas de 1Kg, realizando trabajos de tracción los cuales ayudan a mejorar la musculatura de la espalda y mucho trabajo de empuje que nos ayuda a fortalecer el pecho de cada alumna. Los ejercicios se realizaron de pie y de suelo jugando con los diferentes ángulos para mejorar el musculo de una forma mas completa y menos lesiva.
T.8	Este mes se trabajó con bandas elásticas cerrado enfocándonos en el tren inferior, realizando ejercicios de empuje frontal, lateral y hacia atrás tanto de pie como en suelo, permitiendo mas apertura de cadera y fuerza para los laterales del muslo al igual que mucho fortalecimiento de tobillo permitiéndole una mayor estabilidad e independencia para la ejecución de rutinas que tiene cada adulto mayor. Todo esto realizado con la respiración y la exhalación correspondiente al entrenamiento de pilates para correcta ejecución de cada ejercicio.
T.9	Fundamentos Técnico remate. Ejercicios de remate (corta, mediana y larga distancia), media altura y de primera a través de ejercicios individuales, dúos, tríos y grupos, circuitos y estaciones, juegos de iniciación deportiva reforzando del fundamento Remate: Realidad de juego aplicando los ejercicios visto durante los entrenamientos.
T.10	Fundamentos Técnico remate. Ejercicios de remate (corta, mediana y larga distancia), media altura y de primera a través de ejercicios individuales, dúos, tríos y grupos, circuitos y estaciones, juegos de iniciación deportiva reforzando del fundamento Remate: Realidad de juego aplicando los ejercicios visto durante los entrenamientos.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	24
T.12	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	29

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Fundamentos Técnico remate. Ejercicios de remate (corta, mediana y larga distancia), media altura y de primera a través de ejercicios individuales, dúos, tríos y grupos, circuitos y estaciones. Combinación de fundamentos (conducción, pases y remates) finalizando la jugada. Juegos pre- deportivos orientados al futbol, reforzando fundamento remate. Realidad de juego aplicando ejercicios visto durante los entrenamientos de forma simple y asociada.
T.12	Fundamentos Técnico remate. Ejercicios de remate (corta, mediana y larga distancia), media altura y de primera a través de ejercicios individuales, dúos, tríos y grupos, circuitos y estaciones. Combinación de fundamentos (conducción, pases y remates) finalizando la jugada. Juegos pre- deportivos orientados al futbol, reforzando fundamento remate. Realidad de juego aplicando ejercicios visto durante los entrenamientos de forma simple y asociada.

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

Las Condes, JUNIO de 2026
mes año