

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

<b>Mes</b>	<b>MAYO</b>
------------	-------------

Nombre	<b>CANALES SAEZ MARCELA</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	AEROBOX	MAR 19:45-20:45	JUE 19:45-20:45	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.2	AEROBOX	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Estructura de la clase: 5 fases</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-10 minutos de activación dinámica general: movilidad articular, calentamiento específico.</li> <li>2.-15 minutos de trabajo de brazos: Golpe de codo al frente, golpe de codo circular y secuencia de golpes mixtos de puño con elevación de velocidad.</li> <li>3.-15 minutos de trabajo de piernas: Patada frontal, golpe de rodilla con elevación de velocidad, golpes combinados de patada y rodilla.</li> <li>4.-15 minutos de ejercicios localizado <ul style="list-style-type: none"> <li>-Plancha simple</li> <li>-Trabajo de glúteos con elevación de rodilla lateral</li> <li>-Abdominales con piernas en suspensión.</li> <li>-Trabajo de glúteos en puente con elevación de rodilla</li> </ul> </li> <li>5.- 5 minutos de elongación y relajación con técnica para activación y fortalecimiento de sistema linfático.</li> </ol>
T.2	<p>Estructura de la clase: 5 fases</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-10 minutos de activación dinámica general: movilidad articular, calentamiento específico.</li> <li>2.-15 minutos de trabajo de brazos: Golpe de codo al frente, golpe de codo circular y secuencia de golpes mixtos de puño con elevación de velocidad.</li> <li>3.-15 minutos de trabajo de piernas: Patada frontal, golpe de rodilla con elevación de velocidad, golpes combinados de patada y rodilla.</li> <li>4.-15 minutos de ejercicios localizado <ul style="list-style-type: none"> <li>-Plancha simple</li> <li>-Trabajo de glúteos con elevación de rodilla lateral</li> <li>-Abdominales con piernas en suspensión.</li> <li>-Trabajo de glúteos en puente con elevación de rodilla</li> </ul> </li> <li>5.- 5 minutos de elongación y relajación con técnica para activación y fortalecimiento de sistema linfático.</li> </ol>

