

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

Mes	MAYO
------------	-------------

Nombre	CORDOVA AVALOS JOSE EUGENIO		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	KARATE	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	PAUL HARRIS 1558	8
T.2	KARATE	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	PAUL HARRIS 1558	7
T.3	KARATE	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15	PAUL HARRIS 1558	9
T.4	KARATE	LUN 20:30-21:30	MIE 20:30-21:30	PAUL HARRIS 1558	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Se forman x antigüedad, quedando los más nuevos adelante.</p> <p>Partimos la clase con un saludo al profesor y otro saludo a la bandera chilena.</p> <p>Comenzamos con un trote Sueve, con movimientos de brazos alternados</p> <p>Después del precalentamiento pasamos a los ejercicios de estiramiento donde se trabaja en pareja con un compañero.</p> <p>Después trabajamos las posiciones para distintos bloqueos y golpes de pies.</p> <p>Después trabajamos la coordinación de movimiento entre brazos y piernas. Logrando una buena base.</p> <p>Practicamos Kiro no kata. Que es un ejercicio de se deben aprender los alumnos.</p> <p>Elongación. Fin de la clase.</p>

T.2	<p>Taller jóvenes, los jóvenes necesitan gastar más energía. Así que se parte con bastante trote, estiramiento de brazos y piernas Mucho ejercicio de abdominal, cardiovascular y piernas. Después se pasa al trabajo en pareja donde se utilizan guantes. Y donde se realizan combinaciones de golpes guiados o con un patrón para con generar algún daño al compañero. Elongación, estiramiento Los jóvenes deben realizar una serie de ejercicios en repetidas ocasiones. Pasamos a las patadas, donde trabajamos con escudos y protección en las canillas. Después hacemos 3 minutos de Sparring. Elongamos y termina la clase.</p>
T.3	<p>Taller de adultos, Comenzamos en formación saludando al profesor, después la bandera chilena. Trote, suave en aumento dependiendo del alumno, donde se estiran brazos, piernas, movimiento circulares, flexiones, abdominales. Sentadillas Después elongamos en pareja, Trabajo con Pau (escudos) y guantes de box Combinaciones con un patrón aprendido También se incorporan golpes de pies <u>Todo</u> esto es en pareja. Donde el alumno exige a su compañero a dar el máximo en el tiempo que se realiza el ejercicio Sparring 3 minutos con protección Elongamos y termina la clase</p>
T.4	<p>Este taller se parte con un saludo al profesor,. Ala bandera chilena, y se parte con un trote de intensidad moderada Pasando a intenso, también se incorporan los brazos, rodillas, muñecas, codos, tobillos, cintura Después el trabajo en pareja con guantes y protección Utilizamos equipo que tiene el profesor El trabajo es en pareja Donde las parejas también rotan. Se hacen trabajos de combinación aprendidas Sparring Elongación estiramiento y se termina la clase.</p>

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

