

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

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

Nombre	<b>SALINAS SEGUEL ALLAN</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	PILATES	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	ALONSO DE CAMARGO 7207	<b>4</b>
T.2	PILATES	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	MARBERIA 385	<b>4</b>
T.3	PILATES	MIE 12:00-13:00	VIE 13:15-14:15	CHESTERTON 7159	<b>6</b>
T.4	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	GLAMIS 3404	<b>5</b>
T.5	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	GLAMIS 3404	<b>6</b>

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Este mes se realizó una mayor cantidad de ejercicios de tren superior enfocándonos mas en el abdomen para así lograr obtener una mayor estabilidad desde el centro del cuerpo, para ello se realizaron ejercicios de abdominales normales, cruzados, pies en alto planchas frontales, laterales y mucho trabajo isométrico. Se utilizaron pesas, bandas y peso corporal.
T.2	Se realizo un trabajo de adaptación al movimiento, tomar conciencia de la respiración para ejecutar de mejor forma el ejercicio. Para esto en cada clase se comienza con movilidad articular de cuerpo completo y luego se realiza un trabajo de coordinación con movimientos rítmicos para entrar en calor y preparar el cuerpo para el ejercicio. Luego se ejecuta la parte principal de la clase en la cual utilizamos diferentes implementos para lograr el objetivo del mes el cual es la adaptación al pilates.
T.3	Los meses anteriores hemos trabajado con aros en tren superior y tren inferior. Para este mes me quise enfocar mas en el trabajo con balón pequeño en el cual se logró trabajar de igual forma la fuerza, pero esta vez buscando más control y estabilidad al momento de utilizar el material. Se realizaron ejercicios de presión con brazos y mucho trabajo de estabilidad para el piso pélvico permitiéndoles mayor estabilidad y control al momento de ejecutar los movimientos.
T.4	Los meses anteriores vinimos trabajando con bandas elásticas abiertas y cerradas tanto para tren superior como para tren inferior. La banda ayuda bastante a realizar fuerza de una forma mas asistida y que no se logren movimientos tan lesivos por lo mismo este mes para avanzar trabajamos con mancuernas de 1kg para fortalecimiento de brazos, pecho y abdomen. Se realizaron ejercicios de apertura, cierre, empuje, tracción, abdominales, etc.
T.5	El primer mes fue más de adaptación al pilates ya que la mayoría de los alumnos del curso nunca habían realizado Pilates y observando buenos resultados, este mes trabajamos en fuerza con peso corporal y mucho trabajo con banda elásticas largas para un mayor control en la ejecución de movimientos, hicimos bastante trabajo con brazos y articulaciones del tren superior para fortalecer y evitar posibles lesiones de la actividad diaria de cada uno.

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

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

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

Nombre	<b>SALINAS SEGUEL ALLAN</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.6	PILATES	MAR 12:25-13:25	JUE 12:25-13:25	ALONSO DE CAMARGO 7207	<b>6</b>
T.7	PILATES	LUN 09:30-10:30	MIE 09:30-10:30	MARBERIA 385	<b>6</b>
T.8	PILATES	LUN 13:15-14:15	MIE 13:15-14:15	CHESTERTON 7159	<b>6</b>
T.9	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	<b>7.0</b>
T.10	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	<b>7.0</b>

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	En este curso veníamos trabajando con mucho ejercicio de tren superior para fortalecimiento. Este mes me quise enfocar en la obtención de mayor flexibilidad y corrección de posturas con bastones, se realizo mucho trabajo de brazos, sentadillas, espalda, etc. permitiéndoles a ellos tener una mayor conciencia en posturas para el día a día como, por ejemplo: Sentarse, levantarse, tomar objetos, tomar objetos en altura, etc.
T.7	En este mes quisimos trabajar con balones grandes de pilates los cuales permiten tener mayor fuerza en brazos para sostenerlo y ejecutar ejercicios como también fortalecer el Core al momento de realizar ejercicios sentadas encima del balón. El balón grande permite también a su vez la realización de ejercicios más relajantes y cómodos para las alumnas por su textura y forma. Este curso esta más avanzado así que les permite realizar ejercicios isométricos sobre el balón como, planchas, saltos y mantener pies sobre el instrumento.
T.8	Este mes se trabajo con aros para trabajo de fuerza con tren superior e inferior, se realizaron ejercicios de apretar el aro con brazos en todos sus ángulos, ejercicios con piernas para fortalecer abductores, cuádriceps y los laterales del muslo. A su vez hicimos mucho trabajo de respiración para así ejecutar los movimientos más fluidos y con más concentración al momento de realizar la ejecución.
T.9	Objetivo: El pase con juego simple y asociado. Calentamiento a base de ejercicios de conducción, pases, cambios de sentido y dirección. Ejercicios de pases a ras de piso, media altura y por elevación. Ejercicios de pase de corta, media y larga distancia. Principios generales de juego, juego simple y asociado, tocar y pasar de pared. En realidad, de juego. Ejercicios de soltura y flexibilidad.
T.10	Objetivo: El pase con juego simple y asociado. Calentamiento a base de ejercicios de conducción, pases, cambios de sentido y dirección. Ejercicios de pases a ras de piso, media altura y por elevación. Ejercicios de pase de corta, media y larga distancia. Principios generales de juego, juego simple y asociado, tocar y pasar de pared. En realidad, de juego. Ejercicios de soltura y flexibilidad.

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

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

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

Nombre	<b>SALINAS SEGUEL ALLAN</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.11	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	<b>7.0</b>
T.12	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	<b>7.0</b>

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	<p>Objetivo: El pase con juego simple y asociado. Calentamiento a base de ejercicios de conducción, pases, cambios de sentido y dirección. Ejercicios de pases a ras de piso, media altura y por elevación. Ejercicios de pase de corta, media y larga distancia. Principios generales de juego, juego simple y asociado, tocar y pasar de pared. En realidad, de juego. Ejercicios de soltura y flexibilidad.</p>
T.12	<p>Objetivo: El pase con juego simple y asociado. Calentamiento a base de ejercicios de conducción, pases, cambios de sentido y dirección. Ejercicios de pases a ras de piso, media altura y por elevación. Ejercicios de pase de corta, media y larga distancia. Principios generales de juego, juego simple y asociado, tocar y pasar de pared. En realidad, de juego. Ejercicios de soltura y flexibilidad.</p>

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

