

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

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

Nombre	TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BASQUETBOL MIXTO	MAR 16:30-17:30	JUE 16:30-17:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	12
T.2	BASQUETBOL MIXTO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	13
T.3	BASQUETBOL MIXTO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	9
T.4	BASQUETBOL MIXTO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	10
T.5	BASQUETBOL ADULTO	MAR 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Coordinación General y Control: Bote dinámico siguiendo líneas/conos, mirar a la profesora, iniciación al pase con "Pillado por pases", "Pinta con bote" y "Pacman". Orientación espacial y combinación de habilidades</p> <p>Desarrollar la autonomía en el bote cambiando de velocidad rítmicamente y disociar el pase de la posición estática, introduciendo el tiro de forma lúdica. El Semáforo de Velocidades: Los niños botan libremente por la cancha. Cuando dices "Verde", botan corriendo; "Amarillo", botan caminando lento y bajando el centro de gravedad; "Rojo", se detienen en un tiempo (freno de golpe) protegiendo el balón con el cuerpo sin dejar de botar. Trabajo de pase de pecho cada 3 o 4 pasos, sin detenerse a mirar fijamente al compañero. Realidad de juego Modificada, reglas básicas mini partidos de 3 por 3 o de 4x4 o 5 x5</p>
T.2	<p>Técnica Individual y Mecánica: Cambio de dirección con protección (por delante/entre piernas), bandejas (dos pasos rítmicos)</p> <p>Continuidad: Fluidez en la finalización y uso de la mano no hábil. Perfeccionar la finalización (bandeja) por ambos lados de la cancha (forzando el uso de la mano izquierda/derecha según corresponda) y añadir variantes al cambio de dirección tras el obstáculo. Circuito de Entradas por Izquierda: Mismo circuito de cambios de dirección, pero ahora el ataque se orienta hacia el lado no hábil. Énfasis en que el último bote sea fuerte y la rodilla del mismo lado de la mano que lanza se eleve en el salto.</p> <p>Juego/Regla Modificada (1 contra 1 desde el Alero): El atacante recibe el balón en el alero, tiene un máximo de 3 botes para resolver y atacar el aro. Si anota con una bandeja usando la mano correcta según el lado de la cancha, el punto vale doble. Realidad de juego de 5 x 5</p>
T.3	<p>Coordinación General y Control: Bote dinámico siguiendo líneas/conos, mirar a la profesora, iniciación al pase con "Pillado por pases", "Pinta con bote" y "Pacman". Orientación espacial y combinación de habilidades</p> <p>Desarrollar la autonomía en el bote cambiando de velocidad rítmicamente y disociar el pase de la posición estática, introduciendo el tiro de forma lúdica. El Semáforo de Velocidades: Los niños botan libremente por la cancha. Cuando dices "Verde", botan corriendo; "Amarillo", botan caminando lento y bajando el centro de gravedad; "Rojo", se detienen en un tiempo (freno de golpe) protegiendo el balón con el cuerpo sin dejar de botar. Trabajo de pase de pecho cada 3 o 4 pasos, sin detenerse a mirar fijamente al compañero. Realidad de juego Modificada, reglas básicas mini partidos de 3 por 3 o de 4x4 o 5 x5</p>
T.4	<p>Técnica Individual y Mecánica: Cambio de dirección con protección (por delante/entre piernas), bandejas (dos pasos rítmicos)</p> <p>Continuidad: Fluidez en la finalización y uso de la mano no hábil. Perfeccionar la finalización (bandeja) por ambos lados de la cancha (forzando el uso de la mano izquierda/derecha según corresponda) y añadir variantes al cambio de dirección tras el obstáculo. Circuito de Entradas por Izquierda: Mismo circuito de cambios de dirección, pero ahora el ataque se orienta hacia el lado no hábil. Énfasis en que el último bote sea fuerte y la rodilla del mismo lado de la mano que lanza se eleve en el salto.</p> <p>Juego/Regla Modificada (1 contra 1 desde el Alero): El atacante recibe el balón en el alero, tiene un máximo de 3 botes para resolver y atacar el aro. Si anota con una bandeja usando la mano correcta según el lado de la cancha, el punto vale doble. Realidad de juego de 5 x 5</p>
T.5	<p>Táctica Avanzada y Competición: Lectura en superioridad/inferioridad (2x1, 3x2), Pick and Roll básico, 1x1 con contacto legal (uso de hombro/antebrazo) y tiro tras drible bajo presión activa. Defensa colectiva (Ayudas), transiciones y juego de bloqueo indirecto. rotaciones defensivas tras el Pick and Roll y dominar la transición rápida (contraataque) aprovechando los espacios generados en situaciones de desajuste. Trabajar la comunicación defensiva en el bloqueo directo. Ejercicios en parejas/tríos donde un jugador sin balón corre para recibir una pantalla de un compañero en la zona y salir liberado a la línea de tres puntos para un tiro rápido. Juego Partido 5x5 y algunas reglas adaptadas, si un equipo recupera el balón en defensa y logra anotar en menos de 6 segundos en la canasta contraria (contraataque puro), la canasta vale 3 puntos (sea o no triple). Esto castiga los malos balances defensivos y premia la velocidad táctica.</p>

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

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

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

Nombre	TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	BASQUETBOL ADULTO	MAR 20:30-21:30	JUE 20:30-21:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	9
T.7	BASQUETBOL MIXTO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	9
T.8	BASQUETBOL MIXTO	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PDTE. SEBASTIAN PI'ERA E. 1336 (MULTICANCHA)	9
T.9	PILATES	MAR 14:15-15:15	JUE 13:45-14:45	LA CAPITANIA 255	7
T.10	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MAR 12:10-13:10	JUE 12:10-13:10	CHESTERTON 7159	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Táctica Avanzada y Competición: Lectura en superioridad/inferioridad (2x1, 3x2), Pick and Roll básico, 1x1 con contacto legal (uso de hombro/antebrazo) y tiro tras drible bajo presión activa. Defensa colectiva (Ayudas), transiciones y juego de bloqueo indirecto. rotaciones defensivas tras el Pick and Roll y dominar la transición rápida (contraataque) aprovechando los espacios generados en situaciones de desajuste. Trabajar la comunicación defensiva en el bloqueo directo. Ejercicios en parejas/trios donde un jugador sin balón corre para recibir una pantalla de un compañero en la zona y salir liberado a la línea de tres puntos para un tiro rápido. Juego Partido 5x5 y algunas reglas adaptadas, si un equipo recupera el balón en defensa y logra anotar en menos de 6 segundos en la canasta contraria (contraataque puro), la canasta vale 3 puntos (sea o no triple). Esto castiga los malos balances defensivos y premia la velocidad táctica.
T.7	Trabajo Físico-Táctico y Toma de Decisiones cambio de dirección, bandejas en carrera, 1x1 con ventaja y 5x5 con movilidad de pies sin balón. Continuidad: Lectura de las primeras líneas defensivas Introducir la superación del defensor mediante el uso de fintas de recepción (aclarados) y la ocupación inteligente de espacios libres cuando el compañero penetra. Pasar y Cortar con Reemplazo: En trios. El jugador del centro pasa al alero y corta con fuerza hacia el aro pidiendo el balón- Realidad de juego de 5 x 5
T.8	Trabajo Físico-Táctico y Toma de Decisiones cambio de dirección, bandejas en carrera, 1x1 con ventaja y 5x5 con movilidad de pies sin balón. Continuidad: Lectura de las primeras líneas defensivas Introducir la superación del defensor mediante el uso de fintas de recepción (aclarados) y la ocupación inteligente de espacios libres cuando el compañero penetra. Pasar y Cortar con Reemplazo: En trios. El jugador del centro pasa al alero y corta con fuerza hacia el aro pidiendo el balón- Realidad de juego de 5 x 5
T.9	Trabajo de equilibrio y la resistencia muscular, exigiendo un control del powerhouse que sea más consciente, ejercicios de pie y en el suelo. Priorizando la precisión técnica y la elongación excéntrica bajo resistencia dinámica. Actividades; Movilidad: Gatos y articulación de columna. En cuadrupedia, colocar el balón pequeño detrás de la rodilla (presionándolo) y realizar extensiones de cadera. Coordinación de Pie (Variación de Sentadillas): Sentadillas. Elevación de talones (equilibrio) y presionar el balón. Abdominal: El Cien sosteniendo el balón entre los tobillos. Oblicuos pasando el balón de mano a mano por detrás de las rodillas. Estiramientos acostados: tren superior, inferior. implementos: banda elástica, balón pequeño.
T.10	Ejecutar patrones de movimiento funcionales, enlazando desplazamientos con cargas. Incrementar la potencia muscular básica mediante la aceleración y deceleración controlada de los movimientos. Actividades Se mantiene el formato de trabajo por tiempo (bloques de 30" de trabajo por 20" de recuperación) Bloque de Pie: Estocadas, sentadillas, con o sin mancuernas. Bloque de Suelo: abdominal, glúteos Vuelta a la calma y estiramiento de los diferentes segmentos del cuerpo

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

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

Nombre	TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	GLAMIS 3404	7
T.12	PILATES	LUN 10:15-11:15	MIE 10:15-11:15	GLAMIS 3404	6
T.13	PILATES	MAR 07:45-08:45	JUE 07:45-08:45	TOLTEN 8115	11
T.14	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	TOLTEN 8115	9
T.15	PILATES	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	TOLTEN 8115	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Trabajo de equilibrio y la resistencia muscular, exigiendo un control del powerhouse que sea más consciente, ejercicios de pie y en el suelo. Priorizando la precisión técnica y la elongación excéntrica bajo resistencia dinámica. Actividades; Movilidad: Gatos y articulación de columna. En cuadrupedia, colocar el balón pequeño detrás de la rodilla (presionándolo) y realizar extensiones de cadera. Coordinación de Pie (Variación de Sentadillas): Sentadillas. Elevación de talones (equilibrio) y presionar el balón. Abdominal: El Cien sosteniendo el balón entre los tobillos. Oblicuos pasando el balón de mano a mano por detrás de las rodillas. Estiramientos acostados: tren superior, inferior. implementos: banda elástica, balón pequeño.
T.12	Trabajo de equilibrio y la resistencia muscular, exigiendo un control del powerhouse que sea más consciente, ejercicios de pie y en el suelo. Priorizando la precisión técnica y la elongación excéntrica bajo resistencia dinámica. Actividades; Movilidad: Gatos y articulación de columna. En cuadrupedia, colocar el balón pequeño detrás de la rodilla (presionándolo) y realizar extensiones de cadera. Coordinación de Pie (Variación de Sentadillas): Sentadillas. Elevación de talones (equilibrio) y presionar el balón. Abdominal: El Cien sosteniendo el balón entre los tobillos. Oblicuos pasando el balón de mano a mano por detrás de las rodillas. Estiramientos acostados: tren superior, inferior. implementos: banda elástica, balón pequeño.
T.13	Trabajo de equilibrio y la resistencia muscular, exigiendo un control del powerhouse que sea más consciente, ejercicios de pie y en el suelo. Priorizando la precisión técnica y la elongación excéntrica bajo resistencia dinámica. Actividades; Movilidad: Gatos y articulación de columna. En cuadrupedia, colocar el balón pequeño detrás de la rodilla (presionándolo) y realizar extensiones de cadera. Coordinación de Pie (Variación de Sentadillas): Sentadillas. Elevación de talones (equilibrio) y presionar el balón. Abdominal: El Cien sosteniendo el balón entre los tobillos. Oblicuos pasando el balón de mano a mano por detrás de las rodillas. Estiramientos acostados: tren superior, inferior. implementos: banda elástica, balón pequeño.
T.14	Trabajo de equilibrio y la resistencia muscular, exigiendo un control del powerhouse que sea más consciente, ejercicios de pie y en el suelo. Priorizando la precisión técnica y la elongación excéntrica bajo resistencia dinámica. Actividades; Movilidad: Gatos y articulación de columna. En cuadrupedia, colocar el balón pequeño detrás de la rodilla (presionándolo) y realizar extensiones de cadera. Coordinación de Pie (Variación de Sentadillas): Sentadillas. Elevación de talones (equilibrio) y presionar el balón. Abdominal: El Cien sosteniendo el balón entre los tobillos. Oblicuos pasando el balón de mano a mano por detrás de las rodillas. Estiramientos acostados: tren superior, inferior. implementos: banda elástica, balón pequeño.
T.15	Trabajo de equilibrio y la resistencia muscular, exigiendo un control del powerhouse que sea más consciente, ejercicios de pie y en el suelo. Priorizando la precisión técnica y la elongación excéntrica bajo resistencia dinámica. Actividades; Movilidad: Gatos y articulación de columna. En cuadrupedia, colocar el balón pequeño detrás de la rodilla (presionándolo) y realizar extensiones de cadera. Coordinación de Pie (Variación de Sentadillas): Sentadillas. Elevación de talones (equilibrio) y presionar el balón. Abdominal: El Cien sosteniendo el balón entre los tobillos. Oblicuos pasando el balón de mano a mano por detrás de las rodillas. Estiramientos acostados: tren superior, inferior. implementos: banda elástica, balón pequeño.

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

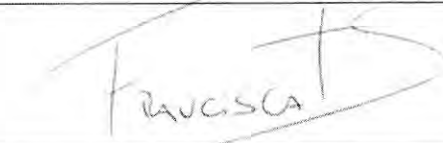
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	TOBAR SEPULVEDA FRANCISCA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.16	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	TOLTEN 8115	16
T.17	PILATES	LUN 15:20-16:20	MIE 15:20-16:20	HERNANDO DE MAGALLANES 487	7
T.18	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 11:30-12:30	MIE 11:30-12:30	CERRO LA PARVA 998	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.16	Trabajo de equilibrio y la resistencia muscular, exigiendo un control del powerhouse que sea más consciente, ejercicios de pie y en el suelo. Priorizando la precisión técnica y la elongación excéntrica bajo resistencia dinámica. Actividades; Movilidad: Gatos y articulación de columna. En cuadrupedia, colocar el balón pequeño detrás de la rodilla (presionándolo) y realizar extensiones de cadera. Coordinación de Pie (Variación de Sentadillas): Sentadillas. Elevación de talones (equilibrio) y presionar el balón. Abdominal: El Cien sosteniendo el balón entre los tobillos. Oblicuos pasando el balón de mano a mano por detrás de las rodillas. Estiramientos acostados: tren superior, inferior. implementos: banda elástica, balón pequeño.
T.17	Trabajo de equilibrio y la resistencia muscular, exigiendo un control del powerhouse que sea más consciente, ejercicios de pie y en el suelo. Priorizando la precisión técnica y la elongación excéntrica bajo resistencia dinámica. Actividades; Movilidad: Gatos y articulación de columna. En cuadrupedia, colocar el balón pequeño detrás de la rodilla (presionándolo) y realizar extensiones de cadera. Coordinación de Pie (Variación de Sentadillas): Sentadillas. Elevación de talones (equilibrio) y presionar el balón. Abdominal: El Cien sosteniendo el balón entre los tobillos. Oblicuos pasando el balón de mano a mano por detrás de las rodillas. Estiramientos acostados: tren superior, inferior. implementos: banda elástica, balón pequeño.
T.18	Promover la salud integral y el bienestar del adulto mayor a través de la estimulación de la memoria motriz, la coordinación y la capacidad aeróbica moderada, utilizando coreografías de baile simples y adaptadas que fomenten la socialización, la alegría y la autonomía funcional. Mejorar el equilibrio dinámico, el ritmo y la coordinación general mediante pasos de baile básicos y cambios de dirección controlados. Movilidad articular de cabeza a pies (énfasis en tobillos, rodillas y caderas). Pasos suaves en el sitio al ritmo de una música tranquila (marcha suave, balanceo de lado a lado) combinados con respiraciones profundas. El Baile y la Coordinación Vuelta a la Calma.

Firma prestador de los servicios	
---	--

