

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	DICIEMBRE
-----	-----------

Nombre	BLUM PRINEA PATRICIA		
RUT		Período del Contrato	15/10 - 14/12 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	SAB 10:00-12:00	---	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El taller se estructuró bajo una metodología progresiva, orientada a la activación consciente del cuerpo y al cuidado integral de la salud física y mental de las participantes. La sesión se inició con ejercicios de respiración consciente, dirigidos a favorecer la oxigenación, regular el sistema nervioso y aumentar la percepción corporal, permitiendo una adecuada preparación fisiológica para la actividad física posterior. A continuación, se desarrolló una fase de movilidad articular y estiramientos controlados, destinada a disminuir tensiones musculares, mejorar la elasticidad y optimizar el rango de movimiento, reduciendo el riesgo de lesiones y facilitando la correcta ejecución de los ejercicios. Posteriormente, se realizó un bloque de ejercicios de Método Pilates, enfocado en el fortalecimiento del core, la estabilidad lumbo-pélvica, el alineamiento postural, la coordinación neuromuscular y el control del movimiento, considerando la adaptación de los ejercicios según las capacidades individuales de las participantes. La sesión finalizó con la postura de relajación Savasana, orientada a la recuperación física y mental. Esta fase permitió la integración del trabajo corporal realizado, contribuyendo a la disminución de la activación simpática, la regulación del estrés, la mejora del descanso muscular y la generación de un estado de calma y bienestar general.

Firma prestador de los servicios



El jefe del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. BLUM PRINEA PATRICIA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes DICIEMBRE de 2025, a la prestación de servicios a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2025.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la prestación de servicios objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la prestación de servicios conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de DICIEMBRE de 2025; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sra./Sr. BLUM PRINEA PATRICIA .

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	

Las Condes, DICIEMBRE de 2025
mes año