



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

<b>Mes</b>	<b>OCTUBRE</b>	
------------	----------------	--

<b>Nombre</b>	<b>ALE POBLETE CRISTHOFER</b>		
<b>RUT</b>	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/05 - 30/11 2025</b>

<b>ID</b>	<b>Nombre Taller</b>	<b>Horario 1</b>	<b>Horario 2</b>	<b>Lugar de Ejecución</b>	<b>Asistentes</b>
T.1	BAILE ENTRETENIDO	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15	CERRO LA PARVA 998	6
T.2	GIMNASIA ENTRETENIDA	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	7
T.3	GIMNASIA ENTRETENIDA	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00	CERRO LA PARVA 998	6
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	8
T.5	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6

<b>ID</b>	<b>Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)</b>
T.1	<p>Durante el mes de octubre, el taller de Baile Entretenido se desarrolló con un grupo heterogéneo de participantes de distintas edades, lo que enriqueció significativamente la dinámica de cada sesión al reunir diversos niveles de energía, estilos de movimiento y formas de expresión. Las clases comenzaron con un bloque de calentamiento dinámico enfocado en la movilidad articular, la activación muscular y ejercicios rítmicos suaves que prepararon el cuerpo para el trabajo coreográfico posterior.</p> <p>En la fase principal se abordaron coreografías progresivas inspiradas en distintos ritmos musicales como salsa, bachata, reguetón, cumbia y pop, adaptadas para todos los niveles. Se combinó el aprendizaje técnico de los pasos con el desarrollo de la coordinación motriz, la memoria coreográfica y la expresividad corporal. Además, se incorporaron dinámicas grupales y en pareja que promovieron la interacción social, la cooperación y la espontaneidad, fortaleciendo el sentido de pertenencia dentro del grupo.</p> <p>El taller mantuvo un enfoque centrado en el disfrute musical, la inclusión y la participación activa, adaptando cada movimiento a las capacidades individuales de los asistentes. Más allá del baile, las sesiones se transformaron en un espacio de bienestar, motivación y alegría compartida, donde la música y el movimiento sirvieron como herramientas para potenciar la confianza, la vitalidad y la conexión entre los participantes.</p>

	<p>Durante el mes de octubre, el taller de Gimnasia Entretenida se desarrolló de manera grupal, bajo un enfoque integral que combinó el trabajo aeróbico con ejercicios funcionales, de fuerza y flexibilidad, adaptados a las características del grupo. Cada sesión se estructuró en tres fases bien definidas: activación, desarrollo y retorno a la calma.</p> <p>La activación inicial incluyó ejercicios de movilidad articular y desplazamientos suaves, acompañados de música rítmica que generó un ambiente motivador desde el comienzo y facilitó la disposición corporal para el movimiento. En la fase principal se realizaron ejercicios dinámicos con música, combinando baile con fuerza, coordinación y movilidad articular. Posteriormente, se incorporaron secuencias más estáticas y controladas, orientadas a la estabilidad, la prevención de lesiones y el fortalecimiento postural.</p> <p>T.2 Se emplearon diversos implementos —como discos de equilibrio, elásticos, balones de pilates, pesas de 1 kg y pelotas de gimnasia— que aportaron variedad a las rutinas y permitieron estimular diferentes capacidades físicas. Los movimientos fueron adaptados según el nivel y las posibilidades de cada participante, promoviendo la participación activa y el disfrute en un entorno seguro y accesible.</p> <p>Finalmente, cada clase culminó con una fase de elongación guiada, orientada a mejorar la flexibilidad, la recuperación y la relajación muscular. A lo largo del mes, el taller destacó por su carácter inclusivo y su enfoque en el bienestar integral, fortaleciendo la conciencia corporal, la motivación y la interacción social de los asistentes, quienes participaron activamente en un espacio de energía, cooperación y alegría compartida.</p>
T.3	<p>Durante el mes de octubre, este taller de Gimnasia Entretenida se desarrolló con un grupo similar al del taller anterior, pero en un espacio físico más reducido, lo que exigió una planificación cuidadosa y la adaptación constante de los ejercicios para asegurar una práctica fluida, segura y participativa. A pesar de las limitaciones de espacio, se mantuvo una estructura de trabajo ordenada y dinámica, con tres fases bien definidas: activación, desarrollo y retorno a la calma.</p> <p>En la fase inicial, se realizaron ejercicios de movilidad articular y calentamiento rítmico, que favorecieron la preparación física y mental de los participantes. El desarrollo central combinó ejercicios grupales orientados a la fuerza, la coordinación, la movilidad articular, la flexibilidad y la prevención de lesiones, integrando también secuencias aeróbicas de bajo impacto. Los movimientos fueron diseñados para ajustarse al entorno disponible, promoviendo la conciencia corporal y la correcta ejecución técnica.</p> <p>Aunque el espacio fue un factor a considerar, las adaptaciones implementadas permitieron mantener la fluidez del trabajo y la participación equitativa de todos los integrantes. La música siguió siendo un componente fundamental, acompañando cada dinámica y reforzando el ritmo, la motivación y la conexión grupal.</p> <p>El cierre de cada sesión incluyó una elongación guiada y ejercicios de respiración, orientados a la relajación y recuperación muscular. Este taller destacó por su ambiente cercano, colaborativo y alegre, donde la energía colectiva y la disposición positiva de los participantes compensaron cualquier limitación espacial, consolidando una experiencia significativa de bienestar y movimiento compartido.</p>

T.4	<p>Durante el mes de octubre, el taller destinado a adultos mayores se desarrolló con un enfoque integral, orientado a promover la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la movilidad articular y la prevención de lesiones, adaptando cuidadosamente cada ejercicio a las capacidades individuales de los participantes. Cada sesión comenzó con una activación suave que incluyó desplazamientos básicos, movimientos articulares y ejercicios de activación general, diseñados para preparar el cuerpo de manera segura y progresiva para el trabajo posterior.</p> <p>En la fase principal se realizaron ejercicios funcionales grupales que combinaron fuerza, control postural, coordinación y equilibrio, incorporando movimientos repetitivos y secuencias progresivas que estimularon la memoria motriz y la conciencia corporal. Se prestó especial atención a la correcta ejecución técnica y al cuidado postural, asegurando que cada participante pudiera realizar los ejercicios de forma segura y efectiva.</p> <p>El cierre de la sesión consistió en rutinas de elongación guiada, enfocadas en la flexibilidad, la relajación y la prevención de lesiones, generando un final armónico y reconfortante. Durante todo el taller se fomentó la participación activa, la motivación y la interacción social, consolidando un espacio seguro, inclusivo y enriquecedor.</p> <p>Además, el taller se convirtió en un espacio de desarrollo integral, donde los adultos mayores pudieron mejorar su coordinación, fortalecer la zona media, mantener la movilidad y disfrutar de un entorno de apoyo y camaradería. La música, la energía grupal y la dinámica constante favorecieron la integración y el bienestar emocional, reforzando hábitos saludables y la confianza en sus propias capacidades físicas y cognitivas.</p>
T.5	<p>Durante el mes de octubre, este taller se desarrolló con un grupo diferente de adultos mayores, manteniendo un enfoque integral orientado a la fuerza, coordinación, movilidad articular, flexibilidad, prevención de lesiones y trabajo aeróbico de bajo impacto. Cada sesión se organizó de manera grupal, iniciando con activación suave y movilidad articular, continuando con ejercicios funcionales y finalizando con elongación guiada, lo que permitió un desarrollo progresivo y seguro de la actividad física.</p> <p>Se puso especial énfasis en la correcta ejecución técnica y la adaptación individual de los movimientos, garantizando que cada participante pudiera realizar los ejercicios de manera segura y a su propio ritmo. Las dinámicas grupales y la música constituyeron un elemento motivador constante, fortaleciendo la integración, la cooperación y la participación activa de todos los asistentes.</p> <p>Además, el taller incorporó ejercicios específicos para estimular la conciencia corporal, el equilibrio dinámico y la coordinación general. Se combinaron movimientos suaves con secuencias progresivas que promovieron la precisión en los desplazamientos, la concentración y la atención durante toda la sesión. Estas actividades no solo reforzaron las capacidades físicas, sino también los aspectos cognitivos de los participantes, generando un entorno activo, participativo y enriquecedor.</p> <p>A lo largo del mes, el taller consolidó un espacio seguro, inclusivo y motivador, donde los adultos mayores pudieron disfrutar del movimiento, fortalecer su confianza en sus propias capacidades y cultivar hábitos saludables, al mismo tiempo que reforzaban los lazos sociales y el sentido de pertenencia dentro del grupo.</p>

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

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

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	<b>ALE POBLETE CRISTHOFER</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/05 - 30/11 2025</b>

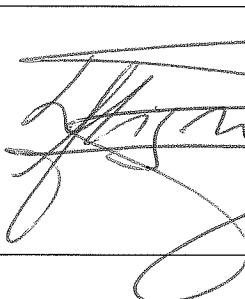
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA MANTENCION	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	ROSA OHIGGINS 54	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	<p>Durante el mes de octubre, el taller de Gimnasia Mantención se desarrolló utilizando sillas como apoyo y, en ocasiones, sin ellas, priorizando la seguridad, la comodidad y la autonomía de los participantes. Las sesiones se centraron en el fortalecimiento de la fuerza, la estabilidad postural, la coordinación, la movilidad articular, la flexibilidad y la prevención de lesiones, adaptando cada ejercicio a las capacidades individuales del grupo.</p> <p>Cada clase comenzó con un bloque de activación inicial que incluyó movimientos suaves, desplazamientos controlados y ejercicios de movilidad articular, preparando el cuerpo de manera segura y progresiva para la fase principal. Durante el desarrollo se realizaron ejercicios funcionales y dinámicas grupales que estimularon la fuerza, el equilibrio y la coordinación, fomentando la conciencia corporal y la participación activa de todos los asistentes. Cada sesión finalizó con elongación guiada, orientada a la relajación, la recuperación y la mejora de la movilidad general.</p> <p>Adicionalmente, se incorporaron ejercicios específicos centrados en la movilidad de hombros, caderas y columna, junto con técnicas de respiración y control postural, lo que facilitó la ejecución segura de cada movimiento y fortaleció la autonomía funcional de los participantes. Estas prácticas permitieron mejorar el rango de movimiento, aumentar la confianza en sus propias capacidades y consolidar hábitos saludables de manera progresiva.</p> <p>El taller se consolidó como un espacio inclusivo, seguro y motivador, donde los adultos mayores pudieron disfrutar del movimiento, fortalecer su bienestar físico y emocional, y reforzar la integración grupal, la cooperación y la socialización, convirtiendo la actividad física en una experiencia agradable, significativa y parte de su rutina diaria.</p>

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. ALE POBLETE CRISTHOFER, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes OCTUBRE de 2025, a la función 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 función 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 función conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de OCTUBRE 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. ALE POBLETE CRISTHOFER.

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

Las Condes, OCTUBRE 2025  
mes de año