

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

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

Nombre	MOREIRA LOPEZ INGRID		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	[REDACTED]	7
T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 12:45-13:45	MIE 12:45-13:45	[REDACTED]	26
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 12:45-13:45	JUE 12:45-13:45	[REDACTED]	20
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR BASICO	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Sentadillas a silla (3 series de 8-10 repeticiones), Sentarse y levantarse de una silla lentamente, Flexión de bíceps con mancuernas livianas o botellas de agua (3 series de 10-12 repeticiones), Flexión y extensión de piernas sentados (3 series de 12 repeticiones por pierna), Sentado en una silla, extender una pierna y luego bajarla lentamente. Enfriamiento 5-10 minutos, respiración profunda con brazos hacia arriba y abajo.
T.2	Acrecentar, fortalecer y mantener la tonicidad muscular favoreciendo la postura general. (Con ejercicios de fuerza tanto del tren superior como inferior, ocupando implementos como mancuernas, elásticos y su propio peso corporal como resistencia)
T.3	Aumentar y mantener la capacidad aeróbica a través del mejoramiento del sistema cardiovascular. (Con marchas controladas en tiempos concretos con distintos niveles de intensidad más rápido más lento y distintos desplazamientos laterales, frontales y espalda, ocupando música que motiven el ejercicio.)
T.4	Mejorar y acrecentar la coordinación, equilibrio y ubicación témporo espacial. (Con ejercicios de equilibrio estático y dinámico mantenidos durante un determinado tiempo 10 a 15 segundos)

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. MOREIRA LOPEZ INGRID, 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. MOREIRA LOPEZ INGRID .

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

Las Condes, OCTUBRE mes de 2025 año