



INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	DIF. AGOSTO Y MES SEPTIEMBRE
-----	------------------------------

Nombre	ALE POBLETE CRISTHOFER		
RUT		Período del Contrato	16/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BAILE ENTRETENIDO	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15		6
T.2	GIMNASIA ENTRETENIDA	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30		7
T.3	GIMNASIA ENTRETENIDA	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00		6
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00		8
T.5	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00		6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El taller de Baile Entretenido se desarrolló con un grupo heterogéneo de participantes de distintas edades, lo que enriqueció la dinámica de cada clase, al combinar niveles variados de energía y estilos de movimiento. Cada sesión comenzó con un calentamiento dinámico, centrado en movilidad articular, activación de músculos principales y ejercicios rítmicos que prepararon el cuerpo para la fase principal. Durante la fase central, se enseñaron coreografías progresivas basadas en diversos ritmos musicales, incluyendo salsa, bachata, reguetón, cumbia y pop. Los ejercicios combinaron pasos básicos con variaciones más complejas, estimulando la coordinación motriz, la memoria coreográfica y la expresión corporal. Las dinámicas incluyeron movimientos grupales y en pareja, fomentando la interacción social, la cooperación y la creatividad de los participantes. El enfoque del taller priorizó el disfrute musical, la inclusión activa y la participación de todos los integrantes, adaptando los movimientos según las capacidades individuales. Las clases no solo promovieron la expresión corporal y el aprendizaje de secuencias de baile, sino que también generaron un ambiente positivo de socialización, confianza y motivación.

T.2	En este taller se trabajó de manera grupal, con un enfoque integral que combinó ejercicios aeróbicos y funcionales adaptados al grupo. Cada sesión se estructuró en tres fases: activación, desarrollo y retorno a la calma. La activación inicial incluyó movilidad articular y ejercicios suaves para preparar el cuerpo, acompañados de música rítmica que favoreció la motivación desde el comienzo. La fase principal consistió en ejercicios grupales enfocados en baile combinados con fuerza, flexibilidad, coordinación, movilidad articular y, luego, sin ritmo, si no que más estáticos; prevención de lesiones y trabajo aeróbico. Los materiales utilizados fueron los siguientes: discos de equilibrio, elásticos, balones de pilates, pesas de 1 kg y pelotas de gimnasia. Se combinaron movimientos de distintos niveles de intensidad, adaptados a las capacidades individuales, fomentando la participación activa y el disfrute. Finalmente, cada sesión culminó con elongación guiada, destinada a mejorar la flexibilidad, la relajación y la recuperación tras la práctica física. El taller fomentó la interacción social y el trabajo en equipo, consolidándose como un espacio inclusivo, seguro y motivador, donde los participantes pudieron disfrutar del movimiento, fortalecer su conciencia corporal y adquirir hábitos saludables de forma sistemática.
T.3	Este taller se realizó con un grupo similar al anterior, pero en un espacio más reducido, lo que requirió adaptar los ejercicios para optimizar el movimiento y mantener la seguridad de los participantes. La estructura de las sesiones se mantuvo: activación inicial, desarrollo de ejercicios grupales y cierre con elongación guiada. Durante las sesiones se trabajaron la fuerza, la coordinación, la movilidad articular, la flexibilidad, la prevención de lesiones y el componente aeróbico, combinando movimientos dinámicos y pausados según las necesidades individuales. Los materiales utilizados fueron Las adaptaciones fueron constantes, asegurando que todos los participantes pudieran seguir las actividades sin riesgos y con pleno disfrute. La música y las dinámicas grupales continuaron siendo un elemento central, generando un ambiente motivador y estimulante. Este taller fortaleció la integración del grupo, la motivación personal y colectiva, y permitió que los participantes desarrollaran habilidades físicas y sociales de manera armoniosa, incluso con limitaciones de espacio.
T.4	El taller destinado a adultos mayores se enfocó en promover la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la movilidad articular y la prevención de lesiones, adaptando cada ejercicio a las capacidades de los participantes. Las clases comenzaron con una activación suave que incluyó desplazamientos básicos y movilidad articular, seguida de ejercicios funcionales grupales que integraron fuerza y control postural. Durante la fase principal se incorporaron ejercicios de coordinación, equilibrio y fortalecimiento de la zona media, combinando movimientos repetitivos con secuencias progresivas para favorecer la memoria motriz y la conciencia corporal. La fase final consistió en rutinas de elongación guiada, enfocadas en la flexibilidad, la relajación y la prevención de lesiones, cerrando la sesión de manera segura y reconfortante. El taller promovió la participación activa y la interacción social, generando un espacio seguro, inclusivo y motivador donde los adultos mayores pudieron disfrutar del movimiento y consolidar hábitos de bienestar físico y emocional.

T.5	Este taller se desarrolló con un grupo diferente de adultos mayores, manteniendo los mismos objetivos: fuerza, coordinación, movilidad articular, flexibilidad, prevención de lesiones y trabajo aeróbico de bajo impacto. Las sesiones se organizaron de manera grupal, iniciando con activación, continuando con ejercicios funcionales y finalizando con elongación guiada. Se puso énfasis en la correcta ejecución técnica y la adaptación individual de los movimientos, asegurando que todos los participantes pudieran realizar los ejercicios de manera segura y efectiva. Las dinámicas grupales y la música favorecieron la motivación, la integración y la cooperación entre los asistentes, consolidando un espacio de bienestar integral, inclusión y disfrute compartido. Además, el taller incorporó ejercicios específicos para estimular la conciencia corporal y el equilibrio dinámico, combinando movimientos suaves con secuencias que permitieron mejorar la coordinación general y la precisión de los desplazamientos. Estas actividades fomentaron la concentración y la atención durante la sesión, fortaleciendo tanto la parte física como la cognitiva de los participantes y promoviendo un ambiente activo, participativo y enriquecedor.
-----	--

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		DIF. AGOSTO Y MES SEPTIEMBRE			
Nombre		ALE POBLETE CRISTHOFER			
RUT			Período del Contrato		16/05 - 30/11 2025
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		6
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)				

T.6	El taller se realizó utilizando sillas como apoyo y, sin estas, priorizando la seguridad y la comodidad del grupo. Las sesiones estuvieron centradas en la fuerza, la estabilidad postural, la coordinación, la movilidad articular, la flexibilidad y la prevención de lesiones, desarrolladas de manera grupal y adaptadas a las capacidades de cada participante. Cada clase incluyó activación inicial con movimientos suaves y desplazamientos controlados, seguida de ejercicios funcionales y dinámicas grupales que estimularon la fuerza, el equilibrio y la coordinación, finalizando con elongación guiada para favorecer la relajación y la movilidad general. A través del trabajo colectivo y la música, se fomentó la motivación, la participación activa y la socialización, consolidando un espacio seguro, inclusivo y altamente beneficioso para el bienestar físico y emocional de los adultos mayores. Adicionalmente, se incorporaron ejercicios centrados en la movilidad articular de hombros, caderas y columna, así como técnicas de respiración y control postural, que facilitaron la ejecución segura de cada movimiento. Estas prácticas permitieron a los participantes mejorar su autonomía funcional, mantener un buen rango de movimiento y desarrollar mayor confianza en sus capacidades, reforzando la integración grupal y el disfrute de la actividad física como parte de su rutina diaria.
-----	--

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 SEPTIEMBRE 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 SEPTIEMBRE 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,

SEPTIEMBRE

mes

de

2025

año