

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

Nombre	JARA IBARRA MANUELA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

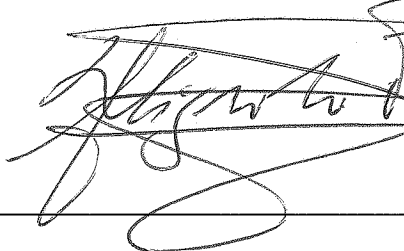
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00		8
T.2	PILATES	LUN 10:30-11:30	MIE 10:30-11:30		10
T.3	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00		4
T.4	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15		8
T.5	PILATES	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30		8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Este grupo es bastante constante y entusiasta, hay comunidad y todas se llevan bien. Este grupo tiene un ritmo de aprendizaje muy activo, al ser constantes, la mayoría tiene una comprensión de la técnica que han podido avanzar en dificultad y complejidad de los ejercicios. Utilizamos ejercicios para la flexibilidad, la movilidad articular y relajación hacia el final de las clases. El trabajo con respiración en sus varias formas, ha sido beneficioso en el relato de algunas alumnas, en sus estados emocionales en ocasiones especiales.
T.2	Este grupo es diverso en todo aspecto, pero muy participativo y comprometido. Al ser un grupo heterogéneo en términos de salud y de condiciones físicas pero constantes en su práctica, hemos podido observar todos los avances y beneficios de la práctica. En personas que han llegado con sus condiciones físicas más limitadas se ven y se sienten en condiciones favorables, aumenta su seguridad personal, flexibilidad y disminución de dolores físicos.
T.3	Este grupo lo enfocamos en Pilates nivel medio a avanzado, usamos series con mayor fluidez de movimientos, repeticiones, mayor desafío físico. Este grupo es pequeño pero han sido muy constantes, ha bajado la asistencia pero las personas que si van, han sido perseverantes lo que se refleja en sus avances. Son un grupo más homogéneo en lo físico, lo que contribuye a que hagamos algunos ejercicios que van incrementando el desafío. Esto las alumnas lo agradecen, se les dan todas las opciones para que conozcan la técnica, las partes de sus cuerpos que se mueven y cómo se mueven, lo que resulta en un ejercicio eficiente y efectivo, además de desarrollar la propiocepción, las ayuda a sus tareas diarias y sus desafíos diarios. Es un grupo muy lindo y acogedor.
T.4	Este grupo es principalmente de adultas mayores, muy constantes y comprometidas. Son personas que además de agradecer cada clase, que se les entrega con cariño, son personas que se cuidan entre ellas. Esta técnica nos ayuda a conocer el cuerpo y moverlo en todas sus posibilidades, aún cuando ha ido perdiendo fuerza o flexibilidad, algunas también reportan cirugías, enfermedades y dolencias emocionales, dónde en este espacio han podido encontrar algunas técnicas desde la consciencia corporal, la relajación y ejercicios para el manejo de la ansiedad (como meditaciones al final de la clase) para encontrar algunos beneficios más cerca del bienestar.

T.5	En este caso, el grupo ha sido menos constante en asistencia pero sí valoran y participan activamente de la clase. Han ido adquiriendo el conocimiento de la técnica, desde ejercicios de nivel básico hacia algunos intermedios. La base de la técnica es principalmente la utilización de la respiración en coordinación con el movimiento y el esfuerzo del CORE hacia el resto del cuerpo, la correcta utilización de alineaciones del cuerpo para realizar los movimientos sin impacto en las articulaciones, uso de la fuerza de manera eficiente con movimientos controlados e intencionados, lo que demuestra una mayor eficacia y eficiencia en los ejercicios, por lo tanto mejor y mayor control de la persona sobre sus movimientos.
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. JARA IBARRA MANUELA, 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. JARA IBARRA MANUELA .

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

Las Condes, SEPTIEMBRE de 2025
mes año