

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

<b>Mes</b>	<b>ABRIL</b>
------------	--------------

<b>Nombre</b>	<b>SALINAS SEGUEL ALLAN</b>		
<b>RUT</b>	[REDACTED]	<b>Período del Contrato</b>	<b>16/03 - 30/11 2026</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	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	<b>21</b>
T.2	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	<b>21</b>
T.3	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	<b>21</b>
T.4	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	<b>21</b>
T.5	PILATES	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	ALONSO DE CAMARGO 7207	<b>5</b>

<b>ID</b>	<b>Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)</b>
T.1	<p>Habilidades Motrices: Calentamiento a base de trote con conducción del balón en distintas direcciones y cambios de sentido. Conducción y sus elementos: conducción con cambios de dirección y sentido utilizando distintas superficies de contacto (borde interno, borde externo y empeine) Conducción y freno. Conducción con fintas, amagues, enganches. Conducción y pases. Conducción y remates. Todo a través de circuitos, estaciones y actividades dirigidas, futbol dirigido y con temas. Ejercicios de soltura y flexibilidad. Materiales; Petos, balones, platos, conos y aros.</p>
T.2	<p>Habilidades Motrices: Calentamiento a base de trote con conducción del balón en distintas direcciones y cambios de sentido. Conducción y sus elementos: conducción con cambios de dirección y sentido utilizando distintas superficies de contacto (borde interno, borde externo y empeine) Conducción y freno. Conducción con fintas, amagues, enganches. Conducción y pases. Conducción y remates. Todo a través de circuitos, estaciones y actividades dirigidas, futbol dirigido y con temas. Ejercicios de soltura y flexibilidad. Materiales; Petos, balones, platos, conos y aros.</p>
T.3	<p>Habilidades Motrices: Calentamiento a base de trote con conducción del balón en distintas direcciones y cambios de sentido. Conducción y sus elementos: conducción con cambios de dirección y sentido utilizando distintas superficies de contacto (borde interno, borde externo y empeine) Conducción y freno. Conducción con fintas, amagues, enganches. Conducción y pases. Conducción y remates. Todo a través de circuitos, estaciones y actividades dirigidas, futbol dirigido y con temas. Principios generales del juego (jugar de manera simple y asociada, tocar y pasar) Ejercicios de soltura y flexibilidad. Materiales; Petos, balones, platos, conos y aros.</p>
T.4	<p>Habilidades Motrices: Calentamiento a base de trote con conducción del balón en distintas direcciones y cambios de sentido. Conducción y sus elementos: conducción con cambios de dirección y sentido utilizando distintas superficies de contacto (borde interno, borde externo y empeine) Conducción y freno. Conducción con fintas, amagues, enganches. Conducción y pases. Conducción y remates. Todo a través de circuitos, estaciones y actividades dirigidas, futbol dirigido y con temas. Principios generales del juego (jugar de manera simple y asociada, tocar y pasar) Ejercicios de soltura y flexibilidad. Materiales; Petos, balones, platos, conos y aros.</p>

T.5	<p>Se realizo un trabajo de adaptación al movimiento, tomar conciencia de la respiración para ejecutar de mejor forma el ejercicio. Para esto en cada clase se comienza con movilidad articular de cuerpo completo y luego se realiza un trabajo de coordinación con movimientos rítmicos para entrar en calor y preparar el cuerpo para el ejercicio. Luego se ejecuta la parte principal de la clase en la cual utilizamos diferentes implementos para lograr el objetivo del mes.</p> <p>Materiales: Aros, bandas elásticas, pesas 1kg, balones etc.</p>
-----	---

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**

<b>Mes</b>	<b>ABRIL</b>
------------	--------------

Nombre	<b>SALINAS SEGUEL ALLAN</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MIE 12:00-13:00	VIE 13:15-14:15	CHESTERTON 7159	<b>6</b>
T.7	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	GLAMIS 3404	<b>5</b>
T.8	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	GLAMIS 3404	<b>5</b>
T.9	PILATES	MAR 12:25-13:25	JUE 12:25-13:25	ALONSO DE CAMARGO 7207	<b>7</b>
T.10	PILATES	LUN 09:30-10:30	MIE 09:30-10:30	MARBERIA 385	<b>7</b>

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	El mes pasado se trabajo con aros y mucho trabajo de tren superior. El grupo consiguió obtener mayor fuerza de brazos y una mejor estabilidad y firmeza del Core. Por lo mismo este mes pasamos a un trabajo con aros nuevamente, pero de tren inferior, lo cual es muy necesario para lograr mayor firmeza e independencia del adulto mayor. Para esto se realizo mucho trabajo de apretar el aro con ambas piernas logrando muchas veces trabajos isométricos. La función del aro es permitir un mayor control del movimiento y emplear la fuerza necesaria para manejar de buena forma el material.
T.7	El mes pasado se logro mejorar con las bandas elásticas abiertas para tren superior y un poco de tren inferior. Al ver un avance significativo decidimos trabajar con bandas elásticas cerradas lo cual les permite tener una mayor resistencia para expandir la banda. Por lo mismo el objetivo de este mes fue fortalecer el tren inferior intentando trabajar los músculos externos de cadera, muslos y gemelos. Realizando trabajos de pie, en silla y en suelo.
T.8	Este mes nos enfocamos en trabajar solo ejercicios evaluativos para saber en que calidad física llegaban los alumnos al taller de pilates, se realizo mucho trabajo de movilidad articular, flexibilidad cuerpo completo y ejercicios de fuerza con peso corporal. Logrando una buena adaptación al taller por parte de los alumnos, permitiendo obtener muy buenos resultados físicos y de resistencia. Aun falta mejorar la coordinación motriz y adaptarse a la respiración para una mejor ejecución de los ejercicios.

T.9	<p>Este mes se hizo mucho trabajo de fortalecimiento de Core y musculatura de espalda para compensar ambos lados del cuerpo. Se realizo mucho ejercicio de abdomen en todas sus características (largo, corto, cruzado, oblicuo, etc.)</p> <p>Y se ejecuto mucho trabajo de espalda con peso corporal realizando en paralelo mucho ejercicio de flexibilidad para soltar articulaciones y prepararlas para los ejercicios específicos. Esto le permitirá al adulto mayor ejecutar de mejor forma sus funciones básicas para la vida cotidiana, permitiéndole una mayor estabilidad ante las situaciones que se enfrentan en el día a día.</p>
T.10	<p>Este mes nos enfocamos en trabajar con aros para mejorar la fuerza de brazos manteniendo una correcta postura en cada ejercicio. Se realizaron de pie, en silla y en suelo, permitiéndole a los alumnos una mayor parrilla de ejercicios para trabajar los diferentes músculos del tren superior. Se hizo en paralelo mucho trabajo de abdomen el cual es sumamente importante para ejecutar los movimientos en pilates.</p>

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**

<b>Mes</b>	<b>ABRIL</b>
------------	--------------

Nombre	<b>SALINAS SEGUEL ALLAN</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>



ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 13:15- 14:15	MIE 13:15- 14:15	CHESTERTON 7159	<b>6</b>

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	<p>Este mes trabajamos con balones pequeños para mejorar la coordinación, reacción y estabilidad del cuerpo completo. Los tipos de ejercicios fueron muy variados, con una sola mano, con ambas, lanzamiento y recepción del balón, ejercicios de flexibilidad con ayuda del balón para ejecutar de buena forma el movimiento. Afirmándose sobre el balón con manos o piernas y generando una presión con tren superior o tren inferior. Se realizo mucho trabajo de respiración ya que el movimiento con el balón es más lento y continuo.</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. SALINAS SEGUEL ALLAN, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes ABRIL de 2026, 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 2026.

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 ABRIL de 2026; 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. SALINAS SEGUEL ALLAN.

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

  
V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO  
SANDRA FUENTES MELO  

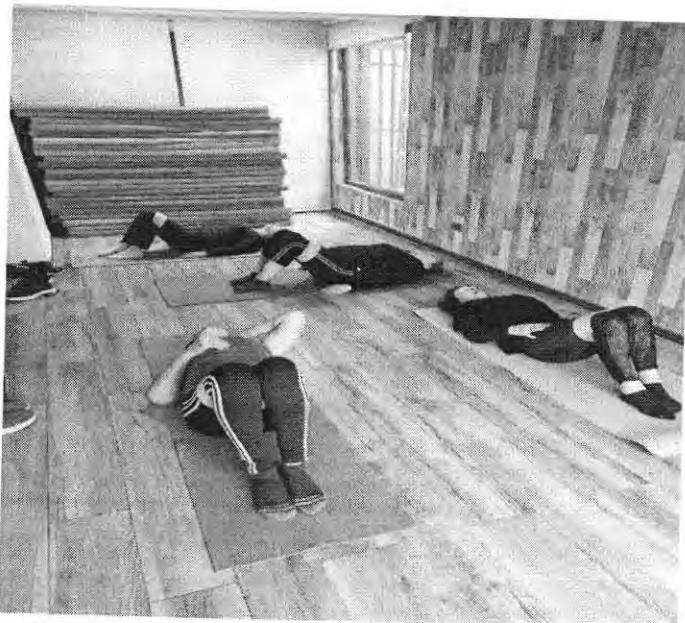

Las Condes, ABRIL de 2026  
mes año

**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:**

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.T1

FRANCISCO

**T5**



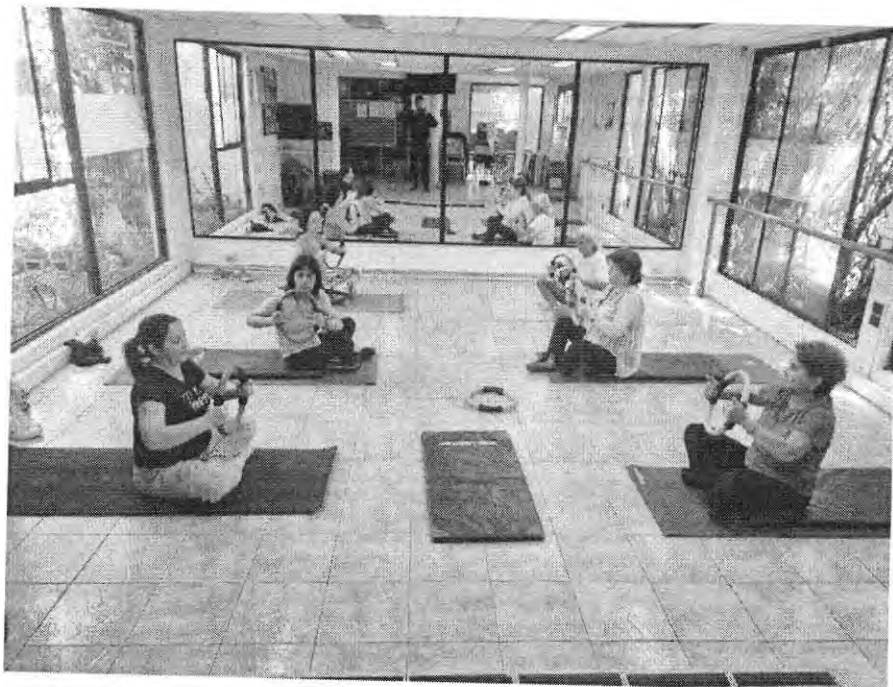
Profesor: Allan Mauricio Salinas Seguel

Taller: Pilates

Horario: Lunes y viernes (15:00-16:00)

Lugar: Junta de vecinos C14 Bilbao alto (Alonso de Camargo 7207)

**T6**



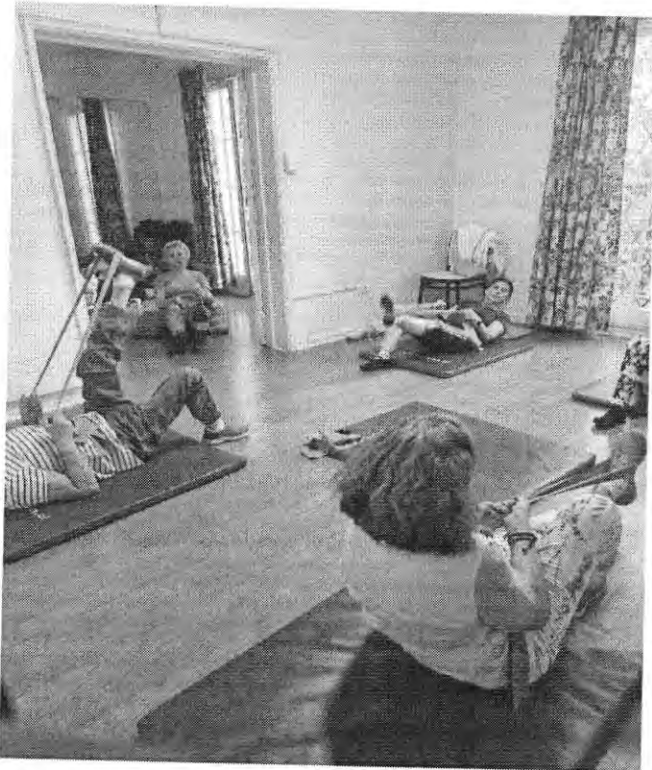
Profesor: Allan Mauricio Salinas Seguel

Taller: Pilates

Horario: Miércoles (12:00-13:00) y viernes (13:15-14:15)

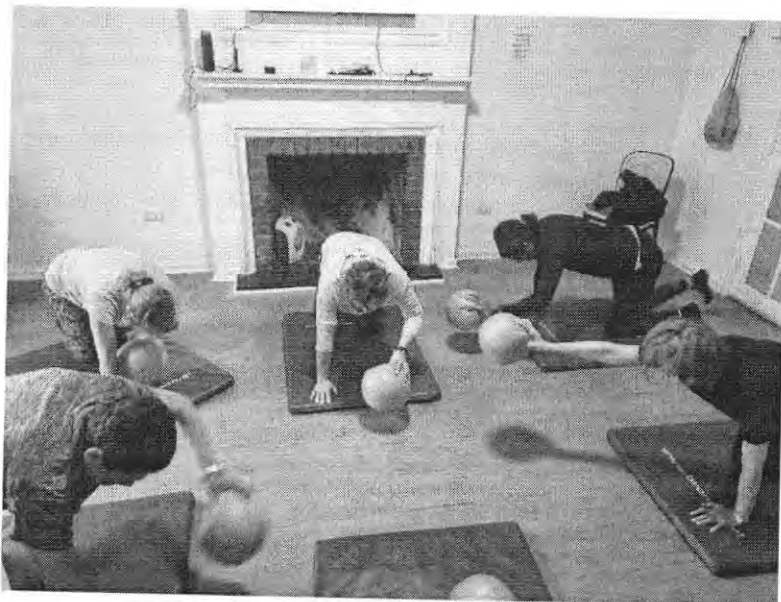
Lugar: Sede Jardines de Apoquindo (Chesterton 7159)

## T7



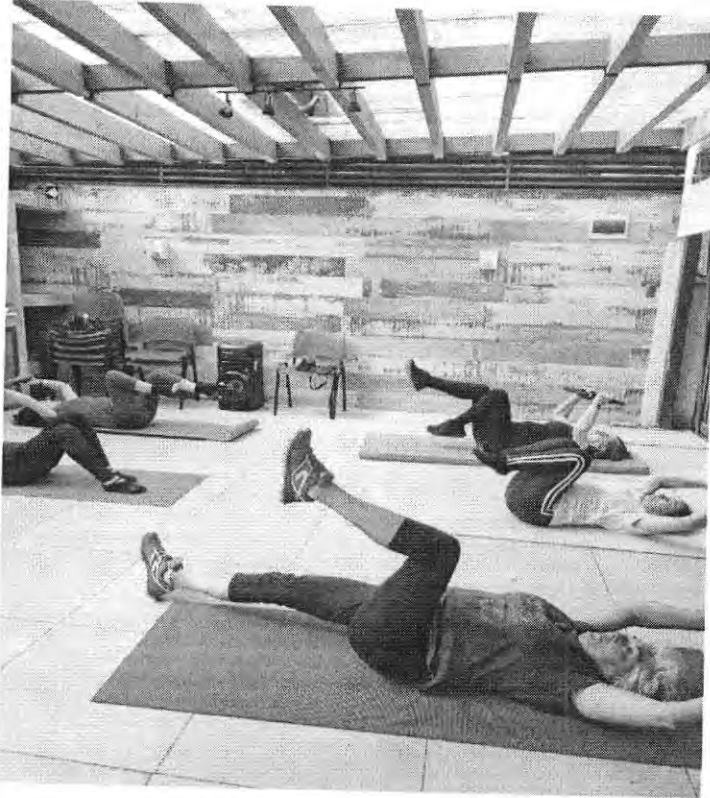
Profesor: Allan Mauricio Salinas Seguel  
Taller: Pilates  
Horario: Martes y jueves (10:15-11:15)  
Lugar: Junta de vecinos El Golf Norte (Glamis 3404)

## T8



Profesor: Allan Mauricio Salinas Seguel  
Taller: Pilates  
Horario: Martes y jueves (09:00-10:00)  
Lugar: Junta de vecinos El Golf Norte (Glamis 3404)

## T9



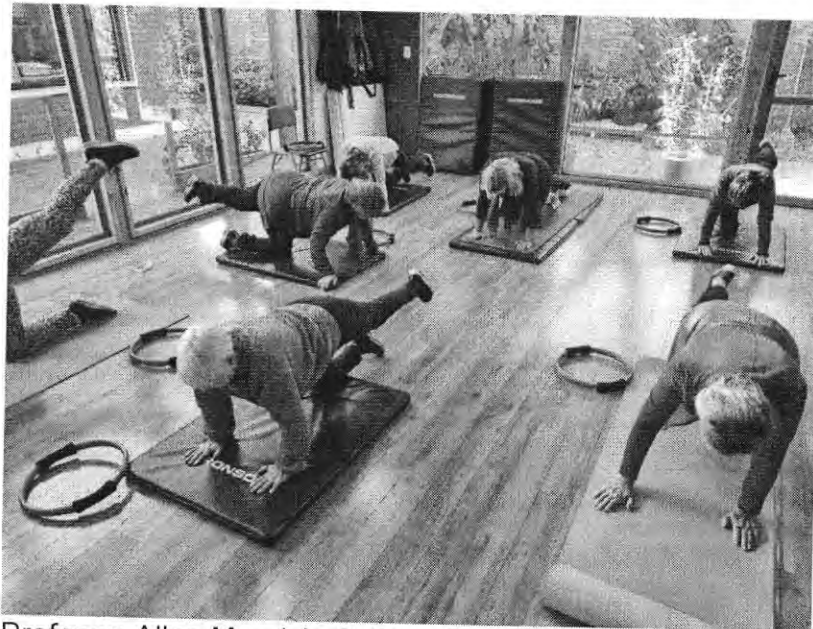
Profesor: Allan Mauricio Salinas Seguel

Taller: Pilates

Horario: Martes y jueves (12:25-13:25)

Lugar: Junta de vecinos C14 Bilbao alto (Alonso de Camargo 7207)

## T10



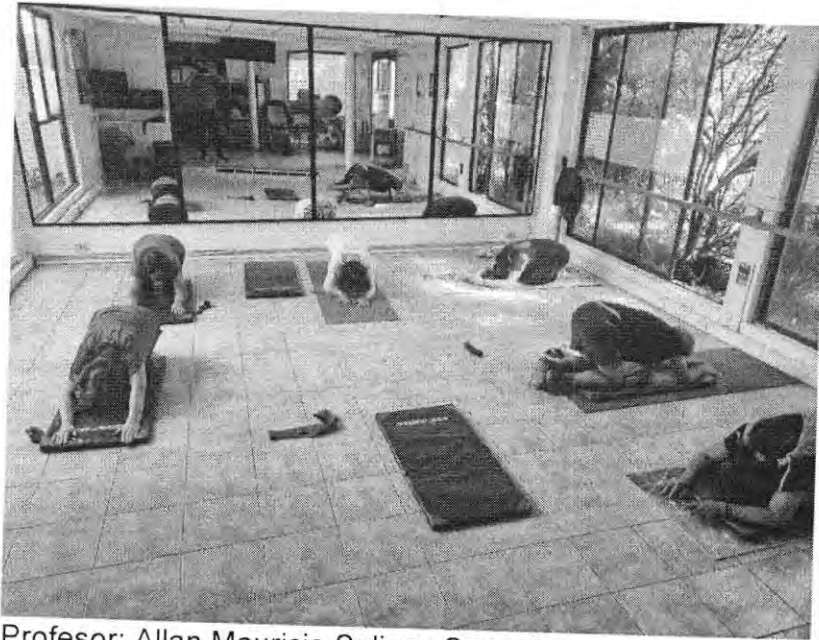
Profesor: Allan Mauricio Salinas Seguel

Taller: Pilates

Horario: Lunes y Miércoles (09:30-10:30)

Lugar: Junta de Vecinos Janequeo (Marberia 385)

## T11



Profesor: Allan Mauricio Salinas Seguel

Taller: Pilates

Horario: lunes y miércoles (13:15-14:15)

Lugar: Sede Jardines de Apoquindo (Chesterton 7159)