

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

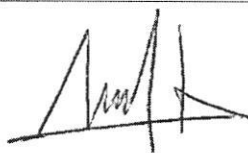
Mes		AGOSTO	
Nombre	ALE POBLETE CRISTHOFER		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BAILE ENTRETENIDO	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00	CERRO LA PARVA 998	5
T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.4	GIMNASIA ENTRETENIDA	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	4
T.5	GIMNASIA MANTENCION	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	ROSA OHIGGINS 54	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de agosto, el Taller de Baile Entretenido se desarrolló mediante sesiones dinámicas y participativas, orientadas a promover la expresión corporal, la coordinación motriz y el disfrute de la actividad física a través de la música. Considerando la diversidad de edades y características presentes en el grupo, las actividades fueron organizadas de manera progresiva, permitiendo que cada participante pudiera integrarse de acuerdo con su propio ritmo y experiencia. Cada clase comenzó con una fase de activación corporal que incorporó movilidad articular, desplazamientos suaves y movimientos rítmicos destinados a preparar progresivamente el cuerpo. Posteriormente, se trabajaron secuencias coreográficas de distintos géneros musicales, incluyendo cumbia, salsa, bachata, merengue, pop y ritmos urbanos, combinando pasos sencillos con secuencias de mayor coordinación a medida que avanzaba la sesión. Durante el desarrollo de las coreografías se enfatizó el sentido del ritmo, la coordinación entre extremidades superiores e inferiores, la orientación espacial y la memoria motriz. Las secuencias fueron enseñadas de manera progresiva, repitiendo y enlazando diferentes movimientos hasta construir coreografías completas, favoreciendo la participación y seguridad de los asistentes. Las sesiones se caracterizaron por mantener un ambiente cercano, recreativo y motivador, donde la música permitió generar instancias de interacción y disfrute colectivo. Durante agosto se continuó fortaleciendo la integración del grupo y la participación activa, consolidando el taller como un espacio de encuentro, expresión corporal, recreación y bienestar.
T.2	Durante el mes de agosto, el Taller de Gimnasia Adulto Mayor estuvo orientado principalmente al mantenimiento de la movilidad funcional, la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, desarrollando actividades adaptadas a las características y posibilidades individuales de los participantes. Las sesiones mantuvieron una metodología progresiva, priorizando la seguridad y la correcta ejecución de cada movimiento. Las clases comenzaron con ejercicios de movilidad articular general y activación corporal, trabajando progresivamente hombros, brazos, columna, caderas, rodillas y tobillos. Esta primera etapa fue complementada con desplazamientos suaves y ejercicios de coordinación que permitieron preparar al grupo para las actividades de mayor exigencia. Durante la fase principal se realizaron ejercicios orientados al fortalecimiento de extremidades superiores e inferiores, estabilidad de la zona media, equilibrio estático y dinámico y control postural. También se incorporaron secuencias coordinativas que involucraron movimientos simultáneos de brazos y piernas, cambios de dirección y transferencias de peso, estimulando la concentración y la conciencia corporal. Cada sesión finalizó con ejercicios de movilidad suave, elongación y respiración, disminuyendo progresivamente la intensidad. El trabajo realizado durante agosto permitió mantener un espacio seguro y participativo, favoreciendo además la interacción social, la autonomía y la incorporación de la actividad física como parte de las rutinas habituales de los participantes.

T.3	Durante agosto, este Taller de Gimnasia Adulto Mayor desarrolló un trabajo enfocado en el movimiento funcional y el mantenimiento de capacidades necesarias para desenvolverse de manera autónoma en las actividades cotidianas. Se abordaron principalmente la fuerza muscular, movilidad articular, equilibrio, coordinación, flexibilidad y estabilidad postural mediante ejercicios de bajo impacto y adaptados al grupo. Al inicio de cada sesión se realizaron movimientos articulares y ejercicios de activación general, incorporando posteriormente desplazamientos controlados en diferentes direcciones. Se procuró que esta etapa fuera progresiva, entregando indicaciones relacionadas con la postura, la respiración y el control del movimiento antes de aumentar la complejidad de los ejercicios. En la fase principal se trabajaron ejercicios de fortalecimiento para brazos, piernas y zona media, junto con actividades de equilibrio y coordinación. Se incorporaron cambios de apoyo, transferencias de peso, movimientos alternados de extremidades y diferentes secuencias motrices que exigieron atención y control corporal. Cuando fue necesario, los ejercicios fueron modificados para responder a las capacidades particulares de los asistentes. El cierre de las sesiones estuvo destinado a ejercicios de elongación, movilidad y relajación. Paralelamente al componente físico, se promovió constantemente la comunicación y participación del grupo, generando un espacio de encuentro donde los asistentes pudieron mantenerse activos, compartir con sus pares y desarrollar las actividades dentro de un ambiente cercano y seguro.
T.4	Durante el mes de agosto, el Taller de Gimnasia Entretenida se desarrolló mediante una propuesta variada que integró actividades aeróbicas, ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio, movilidad articular y flexibilidad. Las sesiones se realizaron principalmente de manera grupal y con acompañamiento musical, permitiendo mantener una dinámica activa y motivadora durante las diferentes etapas de la clase. La activación inicial estuvo compuesta por ejercicios de movilidad general, desplazamientos y secuencias rítmicas de intensidad progresiva. Posteriormente, se desarrollaron actividades aeróbicas coordinadas con música, combinando movimientos de brazos y piernas, cambios de dirección y diferentes patrones de desplazamiento. En una segunda etapa se incorporaron ejercicios de carácter funcional y de fortalecimiento utilizando los implementos disponibles, entre ellos bandas elásticas, pesas livianas, balones de pilates, pelotas de gimnasia y elementos destinados al trabajo del equilibrio. La variedad de recursos permitió modificar las actividades durante el mes y generar diferentes estímulos, trabajando tanto extremidades superiores e inferiores como estabilidad de la zona media. Las sesiones concluyeron con ejercicios de flexibilidad, movilidad y elongación guiada, favoreciendo una disminución gradual de la intensidad. El taller mantuvo durante agosto una alta orientación hacia la participación colectiva, combinando el componente físico con instancias recreativas que favorecieron la motivación, interacción y disfrute de los asistentes.
T.5	Durante agosto, el Taller de Gimnasia Mantenimiento estuvo enfocado en conservar y estimular diferentes capacidades físicas mediante ejercicios funcionales y actividades adaptadas a las características del grupo. El trabajo se concentró principalmente en fuerza, movilidad articular, coordinación, estabilidad, flexibilidad y control postural, manteniendo una metodología progresiva durante las sesiones. Cada clase comenzó con ejercicios de movilidad y activación general, preparando las principales articulaciones y grupos musculares para el trabajo posterior. En la fase central se desarrollaron ejercicios de fortalecimiento para extremidades superiores e inferiores y zona media, incorporando diferentes variantes y repeticiones según la respuesta de los participantes. Asimismo, se trabajó la coordinación y el equilibrio mediante ejercicios que involucraron cambios de apoyo, transferencias de peso, movimientos simultáneos y alternados y control de diferentes posiciones corporales. Se otorgó especial importancia a la ejecución técnica y a la postura, entregando correcciones y adaptaciones cuando fue necesario para favorecer un movimiento seguro y consciente. Finalmente, las sesiones contemplaron ejercicios de movilidad de menor intensidad, flexibilidad, elongación y respiración. El trabajo realizado durante agosto permitió mantener una práctica sistemática y variada, promoviendo la participación constante y generando un espacio grupal caracterizado por la interacción, el compromiso y el bienestar.

Firma prestador de los servicios



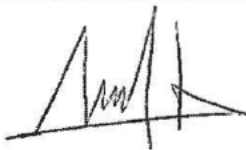
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		AGOSTO	
-----	--	--------	--

Nombre	ALE POBLETE CRISTHOFER		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LUN 20:15-21:15	MIE 20:15-21:15	CERRO LA PARVA 998	5
T.7	GINNASIA ENTRETENIDA	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15	CERRO LA PARVA 998	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Durante el mes de agosto, el Taller de Entrenamiento Funcional se desarrolló mediante sesiones orientadas al trabajo integral de las capacidades físicas, incorporando ejercicios de fuerza, resistencia muscular, coordinación, movilidad, estabilidad y control corporal. La planificación consideró diferentes niveles de intensidad y complejidad, permitiendo adecuar las actividades a las características de los participantes. Las sesiones comenzaron con una activación dinámica compuesta por movilidad articular, desplazamientos, ejercicios coordinativos y movimientos preparatorios relacionados con las actividades que posteriormente serían desarrolladas. Esta fase permitió aumentar progresivamente la intensidad antes de comenzar el trabajo principal. Durante la fase central se realizaron ejercicios funcionales que involucraron diferentes grupos musculares, incorporando movimientos para extremidades inferiores, superiores y zona media. Se trabajaron patrones como empuje, tracción, flexión y extensión de miembros inferiores, estabilización y desplazamientos, combinándolos mediante secuencias que permitieron mantener una participación activa durante la clase. Se puso especial énfasis en la ejecución técnica, el control postural y la calidad de los movimientos, ofreciendo variantes cuando fue necesario. Las sesiones finalizaron con una disminución progresiva de la intensidad mediante movilidad, elongación y ejercicios de recuperación. Durante agosto se promovió además la superación individual y el compañerismo, manteniendo un ambiente dinámico, desafiante y motivador.
T.7	Durante agosto, este Taller de Gimnasia Entretenida se desarrolló mediante sesiones grupales que combinaron actividades aeróbicas, coordinación, fortalecimiento muscular, movilidad articular y flexibilidad. La planificación buscó generar clases variadas y entretenidas, alternando ejercicios rítmicos con actividades de mayor control corporal y fortalecimiento específico. Cada jornada comenzó con una fase de activación mediante movilidad articular y movimientos progresivos acompañados de música. Posteriormente, se desarrollaron secuencias aeróbicas sencillas que involucraron desplazamientos, movimientos coordinados de brazos y piernas y cambios de dirección, favoreciendo el ritmo, la orientación espacial y la coordinación general. En la segunda parte de las sesiones se incorporaron ejercicios orientados principalmente al fortalecimiento muscular, estabilidad y control postural. Debido a las características del espacio disponible, las actividades fueron organizadas procurando una adecuada distribución de los participantes y adaptando los desplazamientos y amplitudes de movimiento cuando fue necesario. Finalmente, se realizaron ejercicios de elongación, movilidad y respiración para disminuir progresivamente la intensidad de la sesión. Durante agosto, el taller mantuvo un carácter recreativo y participativo, favoreciendo la motivación, la interacción social y el disfrute de la actividad física dentro de un ambiente organizado, inclusivo y seguro.

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

El jefe (S) 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 CRISTHOFR, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes AGOSTO 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 AGOSTO 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. ALE POBLETE CRISTHOFR.

Nombre Jefe (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	 

V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

