

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

Mes		AGOSTO	
Nombre	CACERES VALDIVIA RODRIGO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MIE 17:15-18:15	VIE 09:00-10:00	LAS VERBENAS 9191	5
T.2	ACONDICIONAMIENTO FISICO	MIE 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	LAS VERBENAS 9191	8
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	PAUL HARRIS 1558	7
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MIE 10:00-11:00	VIE 11:30-12:30	PAUL HARRIS 1558	5
T.5	PILATES	MAR 11:30-12:30	VIE 10:15-11:15	LAS VERBENAS 9191	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se aplican rutinas de ejercicios adaptadas a la situación física de las alumnas, enfocadas en búsqueda de rangos articulares de hombro y cadera, parciales y/o máximos, sin resistencia o con resistencias bajas según el caso. Se incorporan paulatinamente y a tolerancia cargas externas (pesas de tobillo y mancuernas) incentivando la sobrecarga progresiva para la mantención de la fuerza y la masa muscular.
T.2	Se motivan instancias de conversación de búsqueda de contenidos e intereses de los asistentes, para generar diversos enfoques de la clase, identificando lesiones preexistentes para ser abordadas en los ejercicios utilizados. Este mes nos enfocamos en la estabilización de hombro, en su rotación, elevación lateral y frontal en movimientos de fuerza, flexibilidad y movilidad general, sin dejar de lado el desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria como potenciador de la salud.
T.3	Se realizan rutinas de estimulación mantención de masa muscular y ósea (desarrollo físico general en gimnasio), enfocadas en fuerza en ejercicios básicos como sentadilla, press de pecho, jalón en polea alta, entre otros. También se busca relacionar las acciones trabajadas en clases (movimientos y rangos articulares) con el patrón de "bajar al piso", "recostarse" y "volver a ponerse de pie", con el fin de practicar los movimientos necesarios para ser utilizados en una situación de emergencia.
T.4	Se aplican ejercicios pertenecientes al protocolo anticaídas para adulto mayor. Se realizan rutinas de ejercicios con el objetivo de conservar rangos de movimientos y coordinación general. También se busca relacionar las acciones trabajadas en clases (movimientos y rangos articulares) con el patrón de "bajar al piso", "recostarse" y "volver a ponerse de pie", con el fin de practicar los movimientos necesarios para ser utilizados en una situación de emergencia.
T.5	Se desarrollan rutinas de ejercicios enfocadas en mejorar la estabilidad postural y la conciencia corporal en virtud del movimiento en el tiempo y el espacio. Se incorporan cargas externas (pesas de tobillo y mancuernas) incentivando la sobrecarga progresiva para la mantención de la fuerza y la masa muscular.

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	AGOSTO
-----	--------

Nombre	CACERES VALDIVIA RODRIGO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 16:00-17:00	JUE 16:00-17:00	LAS VERBENAS 9191	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se refuerzan movimientos y ejercicios de respiración y piso pélvico centrados en el fortalecimiento de la zona abdominal y lumbar. Se realiza incremento progresivo de la cantidad de ejercicios de la cadena de ejercicios (de 12 a 15 ejercicios consecutivos). Se incorporan cargas externas (pesas de tobillo y mancuernas) incentivando la sobrecarga progresiva para la mantención de la fuerza y la masa muscular.

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. CACERES VALDIVIA RODRIGO, 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. CACERES VALDIVIA RODRIGO.

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

V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO

SANDRA FUENTES MELO

