

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		AGOSTO	
Nombre	CARVAJAL TOBAR DANA E		
RUT		Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 12:30-13:30	JUE 13:30-14:30	PAUL HARRIS 1558	6
T.2	GIMNASIA KINESICA	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	PAUL HARRIS 2111	5
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:30-10:30	JUE 09:30-10:30	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	6
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	10
T.5	AUTOCUIDADO	LUN 16:00-18:00		CERRO ALTAR 6611 (CONSULTORIO APOQUINDO)	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El taller presentó una evolución favorable, avanzando progresivamente en la complejidad de las actividades orientadas a mantener y mejorar la funcionalidad. Se trabajó movilidad articular, resistencia muscular, fuerza de extremidades superiores e inferiores, equilibrio estático y dinámico, coordinación y control postural. Se incorporaron circuitos funcionales que incluyeron cambios de dirección, desplazamientos, transferencia de peso, obstáculos y diferentes estímulos motores, con el objetivo de favorecer una marcha más segura y disminuir el riesgo de caídas. Además, se reforzó la educación en prevención de caídas, abordando estrategias para desplazarse de manera segura y reconocer situaciones de riesgo tanto dentro como fuera del hogar.
T.2	El taller estuvo principalmente orientado a la prevención de caídas, considerando el aumento de usuarios que presentan factores de riesgo. Se realizaron circuitos funcionales destinados a estimular el equilibrio estático y dinámico, coordinación, resistencia y seguridad durante la marcha. Se trabajaron desplazamientos hacia diferentes direcciones, cambios de velocidad, transferencia de peso, paso de obstáculos y ejercicios de reacción y control postural. Paralelamente, se incorporaron instancias de educación sobre prevención de caídas, entregando recomendaciones relacionadas con el entorno, el uso seguro de apoyos y las estrategias para levantarse, sentarse y desplazarse de manera segura. También se incorporaron juegos motores y actividades de coordinación, integrando estímulos cognitivos como memoria, atención y respuesta a diferentes consignas, favoreciendo el trabajo de doble tarea.
T.3	Durante el mes se realizaron actividades de movilidad articular utilizando implementos como bastones y balones, favoreciendo el rango de movimiento, la flexibilidad y la preparación para actividades funcionales. Se incorporó progresivamente trabajo de fuerza y resistencia muscular para extremidades superiores e inferiores, utilizando diferentes implementos y ajustando la intensidad de acuerdo con las capacidades de cada participante. Asimismo, se trabajó equilibrio estático y dinámico, control de tronco, estabilidad postural y coordinación. Se realizaron actividades funcionales relacionadas con la marcha, cambios de dirección, transferencia de peso y superación de pequeños obstáculos, buscando mejorar la seguridad durante los desplazamientos y disminuir el riesgo de caídas. Se reforzó además la educación sobre estrategias preventivas aplicables a las actividades de la vida diaria.
T.4	Este grupo presenta un mayor nivel de funcionalidad, por lo que fue posible trabajar con una mayor exigencia en fuerza y resistencia, utilizando bastones, pesas y mancuernas tanto en bipedestación como en sedestación. Durante el mes se incorporaron circuitos funcionales enfocados en equilibrio, coordinación, movilidad y marcha, incluyendo desplazamientos multidireccionales, cambios de apoyo, obstáculos y actividades de reacción. Estas tareas permitieron aumentar progresivamente la dificultad y favorecer respuestas motoras más eficientes frente a situaciones que pueden generar pérdida del equilibrio. Además, se realizó una sesión de trabajo en suelo basada en Pilates adaptado para personas mayores, enfocada en fortalecimiento del tronco, movilidad, control postural, flexibilidad y transferencias. Se reforzó especialmente la práctica de estrategias para incorporarse desde el suelo, entregando herramientas funcionales importantes frente a una eventual caída.

T.5	Durante el mes se desarrollaron actividades de fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio y movilidad, orientadas a mantener y potenciar la autonomía y funcionalidad de los usuarios. Se trabajó específicamente el equilibrio estático y dinámico, control postural, estabilidad durante la marcha y desplazamientos con diferentes estímulos. También se incorporaron circuitos funcionales con cambios de dirección, transferencia de peso y tareas de coordinación. Como complemento, se realizaron actividades de estimulación cognitiva relacionadas con memoria, atención, velocidad de respuesta y seguimiento de instrucciones, integrándolas con tareas motoras para favorecer el trabajo de doble tarea y contribuir a la prevención de caídas. El trabajo de fuerza ha mostrado una evolución positiva, permitiendo aumentar progresivamente la resistencia mediante mancuernas y pesas para tobillos, con buena tolerancia por parte de los participantes.
-----	---

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

AGOSTO

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

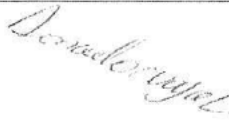
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	CARVAJAL TOBAR DANAÉ		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	AUTOCUIDADO	MAR 15:00-17:30		COLICHEO 1985	9
T.7	AUTOCUIDADO	MIE 15:00-17:00		PAUL HARRIS 1558	9
T.8	AUTOCUIDADO	VIE 16:00-18:00		PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	13

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Continuamos con el fortalecimiento mediante bandas elásticas, observándose una evolución favorable en la capacidad funcional de las participantes. Si bien inicialmente gran parte de las actividades se realizaba en sedestación, el progreso alcanzado permitió incorporar un mayor número de ejercicios en bipedestación. Esta progresión permitió trabajar fuerza y resistencia muscular, equilibrio estático, equilibrio dinámico, coordinación y control postural con un mayor nivel de desafío. También se incorporaron circuitos funcionales enfocados en la marcha, incluyendo desplazamientos, cambios de dirección, transferencia de peso y diferentes estímulos de coordinación. Se reforzó la educación relacionada con prevención de caídas y desplazamiento seguro, además de incorporar juegos de coordinación y cognición para estimular atención, memoria, velocidad de respuesta y capacidad de realizar tareas simultáneas.
T.7	Corresponde a un nuevo club, por lo que durante el mes se realizó una primera instancia de presentación, conocimiento de los participantes y adaptación de las actividades de acuerdo con las características del grupo y el espacio disponible. Se inició el trabajo con ejercicios de resistencia utilizando bandas elásticas, incorporando progresivamente actividades de movilidad, coordinación y control corporal. Además, se realizaron juegos motores y cognitivos orientados a estimular atención, memoria, velocidad de respuesta y coordinación óculo-manual. Se comenzó también a introducir contenidos relacionados con prevención de caídas y seguridad durante los desplazamientos, con el objetivo de establecer progresivamente una base de trabajo enfocada en funcionalidad, autonomía y movilidad segura.
T.8	Es un nuevo club, por lo que durante el mes se realizó una instancia inicial de presentación y conocimiento de los participantes, permitiendo identificar sus características y adaptar las actividades a sus necesidades y al espacio disponible. Se trabajó resistencia muscular mediante bandas elásticas, además de actividades con balones y lentejas, favoreciendo fuerza, coordinación, movilidad y control motor. Se incorporaron juegos de coordinación y estimulación cognitiva, trabajando atención, memoria, orientación, velocidad de respuesta y seguimiento de instrucciones. Asimismo, se comenzaron a integrar actividades de equilibrio y desplazamiento, con énfasis en la educación para la prevención de caídas y la importancia de mantener una marcha segura y una adecuada estabilidad durante las actividades cotidianas.

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. CARVAJAL TOBAR DANA E, 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 función 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. CARVAJAL TOBAR DANA E.

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


VºBº DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

Las Condes, AGOSTO de 2026
mes año