

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

| Mes | AGOSTO |
|-----|--------|
|-----|--------|

| Nombre | JORQUERA MARQUEZ RODRIGO |                      |                    |
|--------|--------------------------|----------------------|--------------------|
| RUT    | <div></div>              | Período del Contrato | 16/03 - 30/11 2026 |

| ID  | Nombre Taller         | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución         | Asistentes |
|-----|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|------------|
| T.1 | HATHA YOGA AVANZADO   | MAR 14:30-15:30 | JUE 14:30-15:30 | CHESTERTON 7159            | 5          |
| T.2 | HATHA YOGA INTERMEDIO | MAR 15:45-16:45 | JUE 15:45-16:45 | HERNANDO DE MAGALLANES 487 | 4          |
| T.3 | YOGA BASICO           | MIE 08:00-09:00 | VIE 08:00-09:00 | CHESTERTON 7159            | 5          |
| T.4 | HATHA YOGA BASICO     | LUN 15:45-16:45 | MIE 15:45-16:45 | HERNANDO DE MAGALLANES 487 | 5          |
| T.5 | HATHA YOGA BASICO     | LUN 17:00-18:00 | MIE 17:00-18:00 | HERNANDO DE MAGALLANES 487 | 3          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.1 | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente</b> Se desarrolló una secuencia dinámica de <b>Āsana</b> articulando movilidad de columna, caderas y cintura escapular con la respiración. Se trabajaron transiciones progresivas entre posturas. Se enfatizó la percepción del peso, continuidad del movimiento y coordinación respiratoria. La práctica finalizó integrando movilidad global y regulación mediante.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se trabajó fortalecimiento progresivo de brazos, muñecas y cintura escapular. Se desarrolla empuje activo y organización escapular. Se exploró la inversión desde la propiocepción, el control del centro y la distribución del peso. Se priorizó una ejecución técnica progresiva, evitando sobrecarga cervical con respiración consciente.</p> |
| T.2 | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se desarrolló una secuencia progresiva de posturas enlazadas mediante la respiración, incorporando movilidad de columna, caderas y cintura escapular. Se enfatizó la coordinación respiratoria y la percepción del movimiento corporal. La práctica finalizó con una disminución gradual de la intensidad y descanso consciente.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se trabajó el fortalecimiento progresivo de brazos, muñecas y hombros mediante apoyos básicos y desplazamientos controlados del peso corporal con adaptaciones según las posibilidades individuales. Se desarrolló conciencia de la alineación escapular y estabilidad del centro corporal. La sesión finalizó con posturas compensatorias.</p>                                  |
| T.3 | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se desarrolló una secuencia suave de <b>Āsana</b> coordinada con la respiración, integrando movilidad de columna, caderas y articulaciones. Se enfatizó la percepción de apoyos, peso corporal y movimiento sin esfuerzo. La práctica finalizó con descenso progresivo de la actividad y <b>Śavāsana</b>.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se exploró la inversión de manera gradual y variantes suaves de <b>Adho Mukha Śvānāsana</b>. Se realizaron ejercicios de movilidad y activación de hombros, brazos y muñecas sin sobrecarga. Se trabajó la percepción de la orientación espacial y la relación entre apoyo y estabilidad. La sesión finalizó con descarga corporal, respiración y relajación.</p>                                       |
| T.4 | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se realizó una práctica de movilidad global de intensidad moderada-baja, enlazando posturas mediante movimientos lentos y respiración consciente. Movimientos de columna, caderas, hombros y extremidades en diferentes planos. Se estimuló la conciencia somática de las transiciones y de los puntos de contacto con el suelo.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se trabajó la preparación de brazos y cintura escapular mediante movimientos articulares y apoyos progresivos en cuadrupedia. Se incorporaron posturas con diferentes niveles de adaptación y experiencia de inversión apoyada. Se enfatizó la respiración y la ausencia de tensión innecesaria en cuello y hombros.</p>                                                         |
| T.5 | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se desarrolló una secuencia continua y accesible, integrando movilidad articular, posturas de pie y trabajo en suelo. Se utilizaron movimientos coordinados con la respiración para favorecer continuidad, orientación espacial y conciencia corporal. Se exploraron cambios de nivel de manera progresiva y sin exigencia de amplitud.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se realizaron ejercicios suaves de activación de brazos, manos y cintura escapular, integrados con el trabajo respiratorio. Se practicaron apoyos básicos y adaptados, priorizando estabilidad y comodidad. Se incorporó inversión restaurativa con apoyo. Se concluyó con liberación de extremidades superiores y relajación profunda.</p>                               |

Firma prestador de los servicios



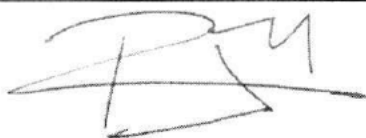
**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER**  
**PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO**

|     |        |
|-----|--------|
| Mes | AGOSTO |
|-----|--------|

|        |                          |                      |                    |
|--------|--------------------------|----------------------|--------------------|
| Nombre | JORQUERA MARQUEZ RODRIGO |                      |                    |
| RUT    | <div></div>              | Período del Contrato | 16/03 - 30/11 2026 |

| ID   | Nombre Taller         | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución         | Asistentes |
|------|-----------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|------------|
| T.6  | HATHA YOGA INTERMEDIO | LUN 18:15-19:15 | MIE 18:15-19:15 | HERNANDO DE MAGALLANES 487 | 4          |
| T.7  | YOGA BASICO           | MAR 17:00-18:00 | JUE 17:00-18:00 | HERNANDO DE MAGALLANES 487 | 4          |
| T.8  | YOGA AVANZADO         | LUN 19:30-20:30 | MIE 19:30-20:30 | LA CAPITANIA 255           | 7          |
| T.9  | YOGA INTERMEDIO       | MAR 18:15-19:15 | JUE 18:15-19:15 | LA CAPITANIA 255           | 5          |
| T.10 | YOGA INTERMEDIO       | LUN 14:30-15:30 | MIE 14:30-15:30 | CHESTERTON 7159            | 3          |

| ID   | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.6  | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se realizó una práctica dinámica moderada integrando posturas de pie, flexiones, extensiones y apertura de caderas. Las transiciones fueron coordinadas con inhalaciones y exhalaciones, favoreciendo continuidad y atención corporal. Se incorporaron desplazamientos progresivos entre diferentes niveles y orientaciones espaciales.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se desarrolló fuerza funcional de miembros superiores. Se exploró progresivamente la transferencia del peso hacia las manos, manteniendo estabilidad de hombros y abdomen. Se trabajó equilibrio y orientación corporal mediante apoyos controlados. Finalizó con descarga de brazos, movilidad de columna y relajación.</p>                    |
| T.7  | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se realizó una práctica de integración global basada en movimientos lentos, respiración consciente y percepción de las sensaciones corporales. Se combinaron posturas sencillas de pie, cuadrupedia, sedestación y decúbito, favoreciendo movilidad sin sobreefuerzo. Se trabajó la relación entre respiración, ritmo y transición entre posturas.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se abordó la relación entre inversión, apoyo y percepción espacial mediante variantes de posturas. Se trabajó activación suave de brazos y hombros, manteniendo una respiración cómoda y evitando tensión cervical. Se priorizó la seguridad, la autonomía y la percepción de los límites individuales.</p>                          |
| T.8  | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se realizó una práctica continua incorporando variaciones de flexión, extensión, torsión y apertura de caderas. El trabajo se organizó mediante cambios de nivel y dirección, desarrollando coordinación entre respiración, apoyo y desplazamiento corporal. Conciencia somática durante las transiciones y la eficiencia del movimiento.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se desarrolló fuerza funcional de miembros superiores mediante apoyos progresivos y desplazamientos del centro de gravedad. Se practicaron posturas de activación abdominal. Exploraciones trabajando estabilidad, equilibrio y orientación espacial. El cierre permitió recuperar la respiración y liberar la musculatura.</p>               |
| T.9  | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se trabajó una secuencia continua de Āsana, integrando respiración, movilidad articular y coordinación corporal. Se combinaron posturas de pie y suelo mediante transiciones progresivas, incorporando torsiones y movimientos de cadera. Se estimuló la percepción de apoyos, peso y dirección del movimiento.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se practicaron ejercicios de fortalecimiento de brazos y cintura escapular mediante apoyos en cuadrupedia, plancha. Se incorporaron preparaciones para inversiones enfatizando estabilidad y distribución del peso. Se desarrolló progresivamente la confianza en los apoyos y la orientación espacial.</p>                                                             |
| T.10 | <p><b>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente:</b> Se desarrolló una práctica de movilidad global mediante secuencias enlazadas de posturas de pie, suelo y transiciones dinámicas. Se trabajó la relación entre respiración, ritmo y movimiento, favoreciendo una ejecución continua y consciente. Se integraron movimientos de columna, caderas, piernas y brazos en diferentes direcciones.</p> <p><b>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos:</b> Se abordó el fortalecimiento progresivo de brazos mediante apoyos estables y desplazamientos suaves del centro de gravedad. Se practicó activación abdominal, utilizando modificaciones para facilitar una ejecución segura. Se enfatizó la alineación de manos, hombros, columna y pelvis. La sesión concluyó con relajación corporal.</p> |

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

|     |        |
|-----|--------|
| Mes | AGOSTO |
|-----|--------|

|        |                          |                      |                    |
|--------|--------------------------|----------------------|--------------------|
| Nombre | JORQUERA MARQUEZ RODRIGO |                      |                    |
| RUT    |                          | Período del Contrato | 16/03 - 30/11 2026 |

| ID   | Nombre Taller | Horario 1       | Horario 2       | Lugar de Ejecución | Asistentes |
|------|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|------------|
| T.11 | YOGA AVANZADO | MAR 19:30-20:30 | JUE 19:30-20:30 | LA CAPITANIA 255   | 5          |

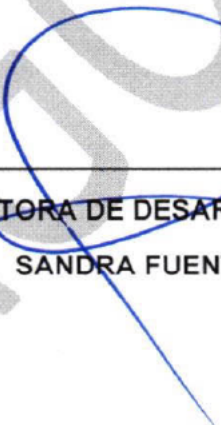
| ID   | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.11 | <p>1.- Eje: Vinyāsa integrativo consciente: Se abordó el Vinyāsa como integración de respiración, movimiento y atención, desarrollando una frase corporal continua y progresiva. Posturas de pie, apoyos de brazos, transiciones al suelo y movimientos espirales de columna. El énfasis estuvo en mantener continuidad respiratoria y percepción del cuerpo durante los cambios de plano.</p> <p>2.- Eje: Inversiones activas y fuerza de brazos: Se trabajó la relación entre fuerza de brazos, estabilidad escapular y control del eje corporal en situaciones de inversión. Se realizaron progresiones hacia preparaciones de inversión con apoyo. Se incorporaron ejercicios de transferencia de peso y control excéntrico para mejorar la organización propioceptiva. La práctica concluyó con descarga.</p> |

|                                  |                                                                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. JORQUERA MARQUEZ 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. JORQUERA MARQUEZ RODRIGO.

|                                         |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre Jefe (S) de Departamento         | Lorena Rivera Silva                                                                                                                                                         |
| Firma y timbre Jefe (S) de Departamento | <br> |

  
V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO  
SANDRA FUENTES MELO  


Las Condes, AGOSTO de 2026  
mes año