

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	ENERO
-----	-------

Nombre	SICHEL POBLETE PAOLA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/01 - 31/01 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	12
T.2	GIMNASIA FUNCIONAL	MAR 11:30-12:30	JUE 11:30-12:30	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	11

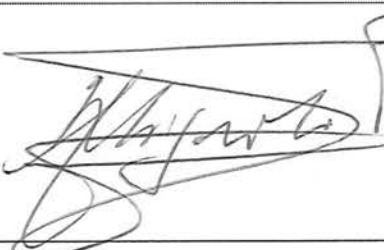
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	El taller de gimnasia está dirigido al adulto mayor,destinado a reforzar y/o recuperar las cualidades físicas relacionadas con movimientos necesarios para mantener un estado físico y emocional saludable,teniendo en cuenta las capacidades individuales y grupales. El trabajo se realiza en un ambiente cálido y participativo, fomentando tanto la salud física-orgánica como la integración social, la confianza y la motivación para un estilo de vida activo. Las actividades se centran en movimientos repetitivos, segmentarios y con rutinas más predecibles. Habilidades físicas trabajadas (sin y con apoyo de materiales como; balón,bastón, colchoneta, silla,mancuernas,ladrillo de yoga, escalera de coordinación, etc) -Movilidad articular (columna vertebral, cadenas, hombro, codo, muñeca, rodillas,tobillos -Flexibilidad adaptada a las necesidades y capacidades individuales -Fortalecimiento muscular miembro inferior y superior. -Postura corporal y conciencia corporal en reposo y movimiento -Orientación temporal y espacial; Propiocepción -Resistencia cardio-respiratoria -Coordinación general y específica, equilibrio estático y dinámico, agilidad(ejercicios simples y combinados). -Combinación de ejercicios

T.2	El taller de gimnasia funcional está diseñado para adultos mayores con la finalidad de mantener o recuperar sus capacidades físicas mediante la planificación de ejercicios adaptados a sus posibilidades motrices y a las necesidades del diario vivir. Se trabaja en un ambiente cálido y participativo, fomentando tanto la salud física-orgánica como la integración social, la confianza y la motivación para un estilo de vida activo. Los ejercicios trabajados reproducen actividades reales y cotidianas, activando varios grupos musculares a la vez. Habilidades físicas trabajadas (sin y con apoyo de materiales como; balón, bastón, colchoneta, silla, mancuernas, ladrillo de yoga, escalera de coordinación, etc) -Movilidad articular (columna vertebral, cadenas, hombro, codo, muñeca, rodillas, tobillos) -Flexibilidad adaptada a las necesidades y capacidades individuales -Fortalecimiento muscular miembro inferior y superior. -Postura corporal y conciencia corporal en reposo y movimiento -Orientación temporal y espacial; Propiocepción -Resistencia cardio-respiratoria -Coordinación general y específica (óculo-manual, óculo-pedal) - Equilibrio estático y dinámico, - Agilidad (ejercicios simples) -Combinación de ejercicios
-----	--

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. **SICHEL POBLETE PAOLA**, RUT: [REDACTED], dio cabal cumplimiento durante el mes **ENERO** 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 **ENERO** 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. **SICHEL POBLETE PAOLA**.

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


V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
CAROLINA CONTRERAS BERRIOS

Las Condes, ENERO de 2026
mes año