

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

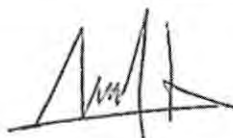
Mes	JULIO
-----	-------

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 16:30-17:30	JUE 16:30-17:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	3
T.2	BAILE ENTRETENIDO	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00	CERRO LA PARVA 998	4
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	5
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.5	GIMNASIA ENTRETENIDA	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante el mes de julio, el Taller de Baile Entretenido continuó desarrollándose con una alta participación e interés por parte de los asistentes, conformando un grupo heterogéneo de distintas edades que favoreció un ambiente dinámico, inclusivo y colaborativo. Cada sesión fue planificada con el propósito de potenciar la expresión corporal, la coordinación motriz y el disfrute de la actividad física mediante la música, generando un espacio recreativo donde cada participante pudo desenvolverse con confianza y entusiasmo. Las clases comenzaron con una fase de activación progresiva, incorporando ejercicios de movilidad articular, coordinación básica y desplazamientos rítmicos destinados a preparar el cuerpo para el trabajo posterior. Posteriormente, se desarrollaron coreografías grupales inspiradas en diversos estilos musicales, tales como salsa, merengue, bachata, cumbia, pop y ritmos latinos contemporáneos, favoreciendo el aprendizaje progresivo de secuencias de movimiento y el desarrollo de la memoria corporal. Durante el desarrollo de las clases se promovió constantemente la interacción entre los participantes mediante cambios de formación, dinámicas grupales y ejercicios de coordinación colectiva, fortaleciendo la comunicación, el compañerismo y la integración del grupo. Asimismo, las coreografías fueron adaptadas según las capacidades individuales, permitiendo que todos participaran activamente respetando sus propios ritmos de aprendizaje. El taller se consolidó como un espacio de recreación y bienestar, donde la música y el movimiento contribuyeron no solo al desarrollo de habilidades motrices, sino también al fortalecimiento de la autoestima, la socialización y la motivación por mantener un estilo de vida activo, transformando cada sesión en una experiencia positiva y enriquecedora para todos los asistentes.
T.2	Durante el mes de julio, este Taller de Baile Entretenido continuó fortaleciendo la participación de un grupo diverso de asistentes, quienes demostraron una gran disposición hacia el aprendizaje de nuevas coreografías y la práctica sistemática de la actividad física mediante la danza. Cada sesión fue diseñada para ofrecer una experiencia entretenida, dinámica y participativa, favoreciendo el bienestar integral a través del movimiento. Las clases iniciaron con ejercicios de activación corporal orientados a preparar progresivamente las principales articulaciones y grupos musculares, incorporando desplazamientos coordinados y ejercicios rítmicos que facilitaron la transición hacia el trabajo principal. Posteriormente, se desarrollaron secuencias coreográficas con distintos estilos musicales, permitiendo trabajar la coordinación, el ritmo, la memoria motriz y la expresión corporal mediante movimientos progresivos y adaptados. A lo largo del mes se incorporaron diversas dinámicas grupales que favorecieron la interacción entre los participantes, promoviendo el trabajo colaborativo, el respeto mutuo y la integración social. La diversidad de ritmos permitió mantener un ambiente entretenido y motivador, incentivando la participación constante y fortaleciendo la confianza de cada integrante durante el desarrollo de las clases. El taller continuó consolidándose como un espacio donde el baile constituye una herramienta para favorecer el bienestar físico, emocional y social, promoviendo hábitos activos y ofreciendo un entorno acogedor, participativo y altamente motivador para todos los asistentes.

Firma prestador de los servicios



T.3	Durante el mes de julio, el Taller de Gimnasia Adulto Mayor se desarrolló con un enfoque preventivo e integral, orientado a favorecer el mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales de los participantes mediante ejercicios adaptados a sus necesidades y características individuales. Cada sesión fue planificada considerando la seguridad, la progresión de las cargas de trabajo y el respeto por los distintos niveles de condición física presentes en el grupo. Las clases comenzaron con ejercicios de movilidad articular y activación general, incorporando desplazamientos suaves y movimientos coordinados que prepararon progresivamente al organismo para la actividad principal. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios destinados al fortalecimiento muscular, la estabilidad postural, la coordinación, el equilibrio y la movilidad funcional, favoreciendo una correcta ejecución técnica y el control consciente de cada movimiento. Durante el desarrollo de las sesiones también se trabajó la flexibilidad y la movilidad general mediante ejercicios específicos destinados a conservar un adecuado rango de movimiento y contribuir a la prevención de lesiones. Todas las actividades fueron adaptadas cuando fue necesario, promoviendo una participación segura y permitiendo que cada asistente avanzara respetando sus propias capacidades. Finalmente, cada clase concluyó con ejercicios de elongación, respiración y relajación, permitiendo una adecuada recuperación tras la actividad física. El taller continuó consolidándose como un espacio de encuentro, participación y bienestar, fortaleciendo la autonomía funcional, la convivencia entre los participantes y la incorporación de hábitos saludables dentro de su rutina semanal.
T.4	Durante el mes de julio, este Taller de Gimnasia Adulto Mayor mantuvo un trabajo sistemático orientado al fortalecimiento de las capacidades físicas fundamentales, priorizando el movimiento seguro, la movilidad articular, la coordinación y la prevención de lesiones. Las sesiones fueron desarrolladas bajo una metodología participativa, favoreciendo un ambiente cercano y motivador donde cada participante pudo desenvolverse de acuerdo con sus posibilidades. Cada clase inició con una fase de activación progresiva que incluyó ejercicios de movilidad articular, coordinación básica y desplazamientos controlados, permitiendo preparar el cuerpo para las actividades posteriores. En la fase principal se realizaron ejercicios funcionales destinados al fortalecimiento de la musculatura, el trabajo del equilibrio, la estabilidad corporal y el control postural, aspectos fundamentales para favorecer la independencia funcional en las actividades de la vida diaria. Asimismo, durante el desarrollo del taller se incorporaron ejercicios orientados a mejorar la coordinación motriz, la conciencia corporal y la precisión de los movimientos, combinando actividades dinámicas con ejercicios de menor intensidad que permitieron mantener una adecuada participación durante toda la sesión. La planificación fue adaptándose continuamente a las necesidades observadas en el grupo, garantizando una práctica segura y accesible. Las clases finalizaron con ejercicios de elongación, respiración y relajación muscular, contribuyendo a una adecuada recuperación y promoviendo sensaciones de bienestar al término de cada jornada. Durante el mes, el taller fortaleció no solo aspectos físicos, sino también la integración social, la confianza y el compromiso de los participantes con la práctica regular de actividad física.
T.5	Durante el mes de julio, el Taller de Gimnasia Entretenida se desarrolló mediante sesiones dinámicas y participativas, orientadas al fortalecimiento de las capacidades físicas generales de los participantes, combinando ejercicios aeróbicos, trabajo funcional y actividades recreativas que promovieron una práctica segura, entretenida y adaptada a las características del grupo. Cada clase comenzó con una fase de activación progresiva, incorporando ejercicios de movilidad articular, desplazamientos coordinados y secuencias rítmicas que permitieron preparar el organismo para el trabajo principal. Posteriormente, se desarrollaron actividades que combinaron movimientos de baile con ejercicios de fuerza, coordinación, flexibilidad y estabilidad postural, alternando momentos de mayor intensidad con ejercicios más controlados para favorecer una adecuada dosificación del esfuerzo. Durante las sesiones se utilizaron diversos implementos como balones de pilates, bandas elásticas, discos de equilibrio, pelotas de gimnasia y pesas de 1 kilogramo, recursos que permitieron diversificar las actividades y estimular diferentes capacidades físicas mediante ejercicios individuales y grupales. Cada ejercicio fue adaptado considerando las características y posibilidades de los participantes, promoviendo una práctica inclusiva y segura. Las clases finalizaron con ejercicios de elongación y relajación muscular, favoreciendo la recuperación y el bienestar general. A lo largo del mes, el taller mantuvo un ambiente altamente participativo, fortaleciendo la motivación, la convivencia y el compromiso de los asistentes con la práctica sistemática de actividad física, consolidándose como un espacio recreativo orientado al bienestar integral.

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

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

Mes	JULIO
------------	--------------

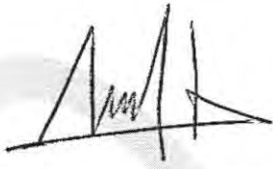
Nombre	ALE POBLETE CRISTHOFER		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA MANTENCION	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	ROSA OHIGGINS 54	4
T.7	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LUN 20:15-21:15	MIE 20:15-21:15	CERRO LA PARVA 998	5
T.8	GIMNASIA 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 julio, el Taller de Gimnasia Mantención se orientó al desarrollo y conservación de las capacidades físicas funcionales mediante una planificación progresiva y adaptada a las necesidades del grupo. Las sesiones estuvieron dirigidas a fortalecer la movilidad general, la coordinación, la estabilidad corporal y la fuerza muscular, promoviendo una práctica constante que favoreciera la autonomía y la calidad de vida de los participantes. Cada jornada comenzó con ejercicios de activación general y movilidad articular, incorporando movimientos coordinados destinados a preparar gradualmente el cuerpo para la actividad principal. Posteriormente, se desarrollaron rutinas funcionales enfocadas en el fortalecimiento muscular, el control postural, la coordinación motriz y la estabilidad, integrando ejercicios que exigieron concentración, precisión y control del movimiento. Durante el desarrollo del taller también se incorporaron ejercicios destinados a mejorar la flexibilidad, la movilidad de las principales articulaciones y la conciencia corporal, favoreciendo patrones de movimiento más eficientes y contribuyendo a la prevención de molestias asociadas al sedentarismo o al envejecimiento. Las actividades fueron adaptadas permanentemente para responder a las capacidades individuales de cada integrante. Finalmente, las sesiones concluyeron con ejercicios de respiración, elongación y relajación muscular, permitiendo una adecuada recuperación física. El taller continuó consolidándose como un espacio donde la actividad física se transformó en una herramienta para fortalecer la salud, el bienestar integral y la convivencia entre los participantes, favoreciendo un ambiente cercano, respetuoso y altamente motivador.
T.7	Durante el mes de julio, el Taller de Entrenamiento Funcional se desarrolló mediante una metodología orientada al fortalecimiento de las capacidades físicas generales a través de ejercicios funcionales adaptados a las características y niveles de condición física de los participantes. Las sesiones fueron planificadas para promover un trabajo integral, priorizando la correcta ejecución técnica, el control corporal y la progresión de las cargas de trabajo. Cada clase comenzó con una activación dinámica que incorporó movilidad articular, ejercicios de coordinación y desplazamientos funcionales destinados a preparar el cuerpo para las actividades principales. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios enfocados en la fuerza, la estabilidad, la resistencia muscular, el equilibrio y la coordinación, utilizando movimientos globales que involucraron múltiples grupos musculares y favorecieron el desarrollo de patrones motores funcionales. Durante el trabajo principal se enfatizó constantemente la calidad del movimiento, la postura corporal y el control de la técnica, realizando adaptaciones cuando fue necesario para garantizar una práctica segura y eficiente. Las actividades fueron ejecutadas de manera grupal, favoreciendo un ambiente de compañerismo, superación personal y motivación permanente entre los asistentes. Cada sesión finalizó con ejercicios de recuperación, elongación y respiración consciente, permitiendo disminuir progresivamente la intensidad del trabajo realizado. A lo largo del mes, el taller fortaleció el compromiso de los participantes con la práctica regular de actividad física, consolidándose como un espacio desafiante, dinámico y orientado al desarrollo integral de las capacidades funcionales.

<u>Firma prestador</u> de los servicios	
---	--

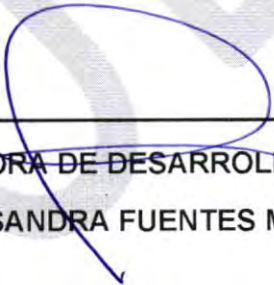
T.8	Durante el mes de julio, este Taller de Gimnasia Entretenida continuó desarrollándose con una metodología participativa y recreativa, integrando ejercicios funcionales, actividades aeróbicas y dinámicas grupales destinadas a promover el bienestar físico y la participación constante de los asistentes. Cada sesión fue planificada considerando las características del grupo, favoreciendo un ambiente seguro, inclusivo y altamente motivador. Las clases iniciaron con ejercicios de movilidad articular, activación muscular y desplazamientos coordinados acompañados de música, permitiendo preparar progresivamente el organismo para la fase principal de trabajo. Posteriormente, se realizaron ejercicios que combinaron coordinación, fuerza, flexibilidad, estabilidad y trabajo cardiovascular mediante secuencias dinámicas que mantuvieron un alto nivel de participación durante toda la sesión. Se incorporaron distintos implementos para enriquecer las actividades, favoreciendo la variedad de estímulos y el desarrollo de diferentes capacidades físicas. La planificación permitió alternar ejercicios dinámicos con momentos de mayor control corporal, adaptando permanentemente la intensidad y complejidad de las actividades según las necesidades individuales de los participantes. Cada jornada concluyó con ejercicios de elongación y relajación, orientados a favorecer la recuperación muscular y la movilidad general. Durante el mes, el taller continuó fortaleciendo la integración grupal, la motivación y el compromiso de los asistentes con la práctica regular de actividad física, consolidándose como un espacio donde el movimiento, la recreación y el bienestar se complementaron de manera permanente.
-----	--

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. ALE POBLETE CRISTHOFER, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes JULIO 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 JULIO 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 CRISTHOFER.

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



V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

Las Condes,

JULIO

mes

de

2026

año