

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

|     |       |
|-----|-------|
| Mes | JULIO |
|-----|-------|

|        |                      |                      |                    |
|--------|----------------------|----------------------|--------------------|
| 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.1 | GIMNASIA ADULTO MAYOR | MAR 12:30-13:30 | JUE 13:30-14:30 | PAUL HARRIS 1558                         | 5          |
| T.2 | GIMNASIA KINESICA     | MAR 11:00-12:00 | JUE 11:00-12:00 | PAUL HARRIS 2111                         | 6          |
| T.3 | GIMNASIA ADULTO MAYOR | MAR 09:30-10:30 | JUE 09:30-10:30 | CURACO 1886(CAM EL CANELO)               | 4          |
| T.4 | GIMNASIA ADULTO MAYOR | LUN 09:00-10:00 | VIE 09:00-10:00 | ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)     | 9          |
| T.5 | AUTOCUIDADO           | LUN 17:00-19:00 | ---             | CERRO ALTAR 6611 (CONSULTORIO APOQUINDO) | 8          |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.1 | El taller ha mostrado una evolución favorable durante el mes, aumentando progresivamente la dificultad de los ejercicios de movilidad, equilibrio y coordinación con el objetivo de favorecer las actividades de la vida diaria y disminuir el riesgo de caídas. Asimismo, se ha incrementado gradualmente la carga en los ejercicios de fuerza para extremidades superiores e inferiores, logrando una buena tolerancia por parte de los participantes y una mejoría en su capacidad funcional. Además, se ha trabajado el control de tronco, la estabilidad postural y el equilibrio dinámico, aspectos fundamentales para una marcha más segura y una mayor autonomía.                                                                 |
| T.2 | Durante este mes el taller se enfocó principalmente en el trabajo de coordinación y equilibrio, debido al aumento de usuarios con riesgo de caídas. Para ello, se realizaron circuitos funcionales orientados a mejorar la movilidad, el equilibrio dinámico, la coordinación y la marcha. Paralelamente, se reforzó la educación sobre prevención de caídas, enseñando estrategias para un desplazamiento seguro y promoviendo hábitos que contribuyan a disminuir el riesgo de accidentes dentro y fuera del hogar.                                                                                                                                                                                                                     |
| T.3 | Se realizaron ejercicios de movilidad articular utilizando implementos como bastones y balones para favorecer un mayor rango de movimiento y mantener la flexibilidad. Además, se incorporaron ejercicios de fortalecimiento muscular con una progresión gradual de la carga, la cual ha sido bien tolerada por los usuarios. Este trabajo ha permitido potenciar la funcionalidad, mejorar la estabilidad y favorecer una mayor independencia en las actividades de la vida diaria, contribuyendo además a la prevención de caídas.                                                                                                                                                                                                      |
| T.4 | Este grupo presenta un mayor nivel de funcionalidad, por lo que se realizaron ejercicios de fuerza de mayor intensidad utilizando bastones, pesas y mancuernas, tanto en posición de pie como en silla, favoreciendo la autonomía y la capacidad funcional. Durante este mes se incorporó un día de trabajo en circuitos enfocados en equilibrio, coordinación y movilidad, además de una sesión de ejercicios en el suelo basada en Pilates adaptado para personas mayores. Estas actividades mejoran la fuerza del tronco, la movilidad, el control postural, la flexibilidad y la capacidad para levantarse del suelo, entregando herramientas importantes en caso de una caída y aumentando la seguridad durante los desplazamientos. |
| T.5 | Durante el mes se realizaron ejercicios de resistencia, fuerza, coordinación y equilibrio, orientados a mantener y mejorar la funcionalidad y la autonomía de los usuarios. Asimismo, se incorporaron ejercicios de estimulación cognitiva, especialmente de memoria y atención, integrándolos con tareas motoras para potenciar la doble tarea y contribuir a la prevención de caídas. Los ejercicios de fuerza han mostrado una excelente evolución, siendo cada vez mejor tolerados, trabajando actualmente con mancuernas y pesas para tobillos, lo que ha permitido mejorar la fuerza muscular, la estabilidad, la marcha y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria con mayor seguridad.                            |

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

|     |       |
|-----|-------|
| Mes | JULIO |
|-----|-------|

|        |                      |                      |                    |
|--------|----------------------|----------------------|--------------------|
| 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 15:30-17:30 | ---       | COLICHEO 1985      | 11         |

| ID  | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.6 | Este mes se realizaron ejercicios de fortalecimiento mediante bandas elásticas. Habitualmente las clases se desarrollan en posición sedente; sin embargo, gracias al progreso de varias usuarias, fue posible avanzar hacia ejercicios en bipedestación. Esto permitió trabajar fuerza, equilibrio, coordinación y control postural con un mayor nivel de dificultad. Además, se incorporaron días de circuitos funcionales enfocados en la marcha, el equilibrio dinámico y la coordinación, favoreciendo la movilidad, la confianza al desplazarse y la disminución del riesgo de caídas. |

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

V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO  
SANDRA FUENTES MELO