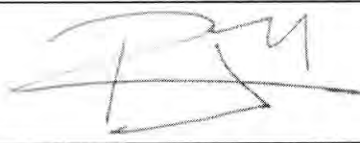


INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes		JULIO	
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.1	HATHA YOGA AVANZADO	MAR 14:30-15:30	JUE 14:30-15:30	CHESTERTON 7159	4
T.2	HATHA YOGA INTERMEDIO	MAR 15:45-16:45	JUE 15:45-16:45	HERNANDO DE MAGALLANES 487	3
T.3	YOGA BASICO	MIE 08:00-09:00	VIE 08:00-09:00	CHESTERTON 7159	4
T.4	HATHA YOGA BASICO	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	HERNANDO DE MAGALLANES 487	4
T.5	HATHA YOGA BASICO	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	HERNANDO DE MAGALLANES 487	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. Se desarrolló una práctica enfocada en extensiones progresivas de columna, fortalecimiento del centro corporal y estabilización escapular. Se integró respiración consciente para mejorar la alineación postural, el control motor y la movilidad torácica, favoreciendo una ejecución segura de posturas. 2. Eje: Inclinationes laterales. Se trabajó la movilidad lateral de la columna mediante secuencias de apertura costal y estabilidad pélvica. La práctica promovió la expansión respiratoria, el equilibrio muscular entre ambos lados del cuerpo y una mayor conciencia propioceptiva durante las transiciones.
T.2	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. Se realizaron ejercicios de movilidad y extensiones progresivas de columna, fortaleciendo la musculatura abdominal y estabilizadora del tronco. La práctica favoreció una mejor alineación postural, coordinación respiratoria y conciencia del eje corporal durante las secuencias. 2. Eje: Inclinationes laterales. La sesión se enfocó en mejorar la movilidad lateral mediante posturas accesibles y estables. Se promovió la expansión de la respiración costal, el equilibrio muscular y la percepción consciente de la postura en ambos lados del cuerpo.
T.3	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. Se desarrolló una práctica de extensiones suaves orientada a mejorar la movilidad de la columna y la activación progresiva de la musculatura abdominal. Se enfatizó la respiración consciente y la alineación postural para favorecer la estabilidad y disminuir tensiones musculares. 2. Eje: Inclinationes laterales. La sesión abordó inclinaciones laterales de baja intensidad, favoreciendo la movilidad costal y la flexibilidad funcional del tronco. El trabajo respiratorio permitió mejorar la percepción corporal y promover un estado de relajación durante la práctica.
T.4	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. Se realizaron ejercicios de movilidad espinal y extensiones progresivas adaptadas al nivel del grupo, promoviendo el fortalecimiento suave del centro corporal. La práctica favoreció una mejor postura, coordinación respiratoria y conciencia del movimiento. 2. Eje: Inclinationes laterales. Se practicaron secuencias de inclinación lateral enfocadas en la expansión de la respiración y la movilidad de la caja torácica. Las posturas fueron ejecutadas de manera gradual, respetando el rango de movimiento individual y priorizando el bienestar físico.
T.5	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. La práctica estuvo orientada a recuperar la movilidad de la columna mediante extensiones controladas y ejercicios de estabilidad abdominal. Se promovió la respiración diafragmática como apoyo para una ejecución segura y una mejor organización postural. 2. Eje: Inclinationes laterales. Se desarrolló un trabajo de movilidad lateral con énfasis en la elongación suave de la musculatura del tronco y la respiración costal. La sesión favoreció la flexibilidad funcional, la relajación muscular y una mayor conciencia corporal.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

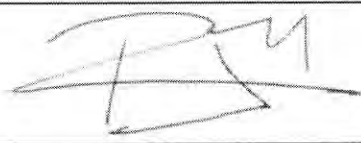
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

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.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	5
T.9	YOGA INTERMEDIO	MAR 18:15-19:15	JUE 18:15-19:15	LA CAPITANIA 255	4
T.10	YOGA INTERMEDIO	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	CHESTERTON 7159	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. La práctica abordó extensiones suaves con énfasis en el fortalecimiento del centro corporal y la movilidad torácica. Se integró la respiración como herramienta para optimizar la estabilidad, el control postural y la ejecución segura de las posturas. 2. Eje: Inclinationes laterales. Se desarrollaron secuencias de inclinación lateral orientadas a aumentar la flexibilidad funcional de la columna y la caja torácica. El trabajo favoreció la coordinación entre respiración, movimiento y estabilidad pélvica.
T.7	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. Se trabajó la movilidad de la columna mediante posturas restaurativas y ejercicios de activación abdominal de baja intensidad. La sesión permitió mejorar la estabilidad corporal y la coordinación entre respiración y movimiento de forma progresiva. 2. Eje: Inclinationes laterales. Se realizaron inclinaciones laterales con apoyos y transiciones suaves, facilitando la movilidad de la columna y la expansión respiratoria. La práctica contribuyó a disminuir la rigidez corporal, favorecer la relajación y mejorar la percepción del propio cuerpo.
T.8	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. La sesión abordó extensiones activas con énfasis en la activación abdominal profunda y la fuerza de la cadena posterior. Se reforzó la coordinación entre respiración y movimiento para optimizar la estabilidad del tronco y la eficiencia postural. 2. Eje: Inclinationes laterales. Se realizaron secuencias dinámicas de inclinación lateral orientadas a mejorar la movilidad torácica y la elasticidad de los tejidos miofasciales. El trabajo favoreció la organización del eje corporal y la integración del movimiento con la respiración.
T.9	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. Se practicaron extensiones de columna con progresión técnica y activación del abdomen profundo, promoviendo una distribución equilibrada del esfuerzo físico. La sesión permitió mejorar la movilidad de la columna y la conciencia corporal durante el movimiento. 2. Eje: Inclinationes laterales. Se trabajó la movilidad de los planos laterales mediante secuencias de elongación y estabilización. La práctica favoreció la amplitud respiratoria, la organización del tronco y una mayor percepción propioceptiva en los desplazamientos.
T.10	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. La sesión estuvo orientada al fortalecimiento del eje central mediante extensiones controladas y ejercicios de estabilidad. Se reforzó la integración entre respiración, alineación y activación muscular para favorecer una práctica segura y eficiente. 2. Eje: Inclinationes laterales. Se realizaron posturas de inclinación lateral con énfasis en la movilidad de la columna y la expansión costal. El trabajo permitió mejorar la flexibilidad funcional, el equilibrio corporal y la coordinación respiratoria durante las transiciones.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

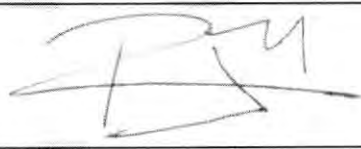
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

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	4

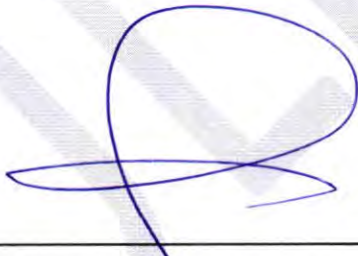
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	1. Eje: Extensiones de columna y fuerza abdominal. La práctica profundizó en extensiones de columna con progresiones técnicas, fortaleciendo la musculatura estabilizadora del abdomen y la espalda. Se promovió una distribución equilibrada de cargas para mejorar el control postural y la conciencia corporal. 2. Eje: Inclinaciones laterales. Se desarrollaron secuencias de inclinación lateral con énfasis en la estabilidad del tronco y la expansión de la caja torácica. La sesión favoreció la movilidad funcional, la coordinación respiratoria y la percepción del alineamiento corporal.

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. JORQUERA MARQUEZ RODRIGO, 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 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. JORQUERA MARQUEZ RODRIGO.

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



V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO

SANDRA FUENTES MELO