

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

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

Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	ALONSO DE CAMARGO 7207	5
T.2	PILATES	MAR 15:00-16:00	JUE 15:00-16:00	MARBERIA 385	7
T.3	PILATES	MIE 12:00-13:00	VIE 13:15-14:15	CHESTERTON 7159	4
T.4	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	GLAMIS 3404	5
T.5	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	GLAMIS 3404	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Este mes trabajaremos con balones pequeños de pilates para obtener un mayor control y fuerza del ejercicio, se trabajaron brazos, piernas y lo más importante ejercicios de masaje para la columna ya que la mayor parte del grupo sufre de dolores o lesiones a su espalda baja por lo mismo me he enfocado en fortalecer la parte lumbar del grupo en general.
T.2	Este mes trabajamos con balón grande de pilates y por la dificultad de este material me enfoque en lograr una mayor estabilidad del Core, realizando ejercicios sentadas sobre el balón y trabajos en el suelo, esto les permite lograr una mayor fuerza Abdominal, de brazos y de pierna. Ejercicios de abdominales, planchas, sostenerse sobre el balón, ejercicios de piso pélvico, etc.
T.3	Este mes volvimos al funcionamiento del pilates tradicional, realizando ejercicios de fortalecimiento de tren inferior con mancuernas de 1KG, ejecutamos ejercicios de sentadilla, estocadas, isométricos, subida a step, glúteos, etc. Esto les ayudara a tener una mayor estabilidad de piernas ante cualquier dificultad que presenta el adulto mayor en su vida diaria.
T.4	Este mes nos enfocamos en mejorar la técnica del ejercicio, con muchas posturas y movimientos que son parte del pilates. Esto les permitirá obtener una buena base para próximos ejercicios que serán un poco más dificultosos. Para lograr esto, hice trabajo variado con peso corporal trabajando el cuerpo completo para terminar la clase con trabajo de respiración y un poco de meditación para calmar las dolencias y exigencias del entrenamiento de pilates.
T.5	Este mes les realice un trabajo más intenso ya que el grupo está más avanzado y me enfoque en ejercicios más intensos de ritmo y fuerza. Trabajamos con Kettlebell de 6KG y con un ritmo de 35seg de trabajo y 15seg de descanso, esto les ayudara a obtener más fuerza y resistencia la cual es muy necesaria para la obtención y manutención de musculatura que se pierde con los años.

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

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

Mes		JULIO	
Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 12:25-13:25	JUE 12:25-13:25	ALONSO DE CAMARGO 7207	5
T.7	PILATES	LUN 09:30-10:30	MIE 09:30-10:30	MARBERIA 385	6
T.8	PILATES	LUN 13:15-14:15	MIE 13:15-14:15	CHESTERTON 7159	4
T.9	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	20
T.10	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	27

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Este mes me enfoque en realizarles mucho trabajo con banda elástica larga ya que este material permite más control y fuerza para una buena ejecución del ejercicio, hicimos trabajos de estirar, mantener y de tracción. Esto le ayuda bastante al adulto mayor que son los que más sufren de dolores y lesiones. Ejecutamos los ejercicios de brazos, piernas, en suelo, silla y de pie.
T.7	Este mes realizamos solo ejercicios con peso corporal para permitirme una mayor corrección en cuanto a la ejecución del movimiento y sin ningún peso externo. Se ejecutaron trabajos de abdominal, fuerza de brazos, ejercicios de espalda y harto trabajo de sentadillas. Esto les ayudara a mantener una vida más móvil y permitiéndoles ser personas más autovalentes, todas las clases se terminó con estiramientos de cuerpo completo.
T.8	Este mes trabajamos con mancuernas de 1kg para fortalecer el tren superior más enfocados en brazos, ejercicios de tríceps, bíceps, hombros, antebrazos, manos. Todo esto enfocado en mejorar la fuerza del adulto mayor para su vida diaria, permitiéndoles tener un mejor agarre al momento de tomar objetos. Cada sesión de entrenamiento se termina con harta movilidad articular y estiramientos para reducir el cansancio provocado por la mancuerna.
T.9	Objetivos: principios generales del juego. Tenencia del balón, juego simple y asociado. Actividades, competencias y juegos relacionados con la tenencia del balón a través de circuitos y estaciones. Pases con el borde interno a corta distancia, levantar la cabeza para que el balón llegue a destino. Conducción más remates al arco. Ejercicios de concentración y atención. (a través de juegos)
T.10	Objetivo: Principios generales del juego. Tenencia y posesión del balón. Estaciones de 3 contra 1, 4 contra 2 y 6 contra 3. Mantener el balón en su poder. Recuperar el balón lo antes posible, realizar pases con el borde interno, para dar un pase seguro, visión periférica (cabeza levantada) Jugar de manera simple y asociada, jugar por las orillas. Jugar con ideas de bloque. Ejercicios de soltura y flexibilidad.

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

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

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

Nombre	SALINAS SEGUEL ALLAN		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	25
T.12	ESCUELA DE FUTBOL	MIE 15:30-19:00	SAB 11:00-13:00	ESTADIO PAUL HARRIS	29

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Objetivo: Principios generales del juego. Tenencia y posesión del balón. Estaciones de 3 contra 1, 4 contra 2 y 6 contra 3. Mantener el balón en su poder. Recuperar el balón lo antes posible, realizar pases con el borde interno, para dar un pase seguro, visión periférica (cabeza levantada) Jugar de manera simple y asociada, jugar por las orillas. Jugar con ideas de bloque. Ejercicios de soltura y flexibilidad.
T.12	Objetivo: Principios generales del juego. Tenencia y posesión del balón. Estaciones de 3 contra 1, 4 contra 2 y 6 contra 3. Mantener el balón en su poder. Recuperar el balón lo antes posible, realizar pases con el borde interno, para dar un pase seguro, visión periférica (cabeza levantada) Jugar de manera simple y asociada, jugar por las orillas. Jugar con ideas de bloque. Tocar y pasar. Ejercicios de soltura y flexibilidad.

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. **SALINAS SEGUEL ALLAN**, 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. **SALINAS SEGUEL ALLAN**.

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



V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO