

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

Mes	Marzo
------------	--------------

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.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	7
T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6
T.3	GIMNASIA ENTRETENIDA	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	6
T.4	GIMNASIA MANTENCION	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	ROSA OHIGGINS 54	5

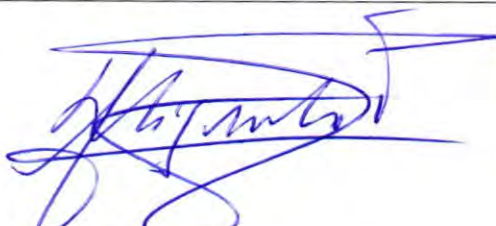

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Durante el periodo inicial del año, el taller de Gimnasia Adulto Mayor se desarrolló en la Junta de Vecinos, con un enfoque orientado al mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades funcionales de los participantes. Las sesiones fueron planificadas considerando las características propias del grupo, promoviendo la seguridad, la progresión en las actividades y la participación activa.</p> <p>Cada clase se estructuró en tres momentos: una fase inicial de activación con movilidad articular y ejercicios de preparación corporal; una fase principal centrada en el trabajo de fuerza, coordinación, equilibrio y control postural; y un cierre con elongación guiada y ejercicios de respiración, favoreciendo la relajación y la recuperación.</p> <p>Se priorizó la correcta ejecución técnica, el cuidado de la postura y la prevención de lesiones, generando un espacio de confianza y bienestar. El taller se consolidó como una instancia de encuentro y socialización, donde el movimiento fue un medio para fortalecer la autonomía, la seguridad y la calidad de vida de los participantes.</p>
T.2	<p>Este taller, desarrollado en la misma Junta de Vecinos pero con un grupo distinto, presentó una dinámica particular, marcada por diferentes ritmos de aprendizaje y niveles de experiencia en la práctica de actividad física. En este contexto, las sesiones fueron adaptadas de manera más personalizada, enfatizando la progresión individual y el acompañamiento cercano durante cada ejercicio.</p> <p>Las clases mantuvieron una estructura organizada, incorporando activación inicial, desarrollo de ejercicios funcionales y cierre con elongación. Sin embargo, se dio especial énfasis al trabajo de coordinación, equilibrio y control corporal, integrando secuencias simples y repetitivas que facilitaron la comprensión y ejecución por parte de los participantes.</p> <p>El ambiente del taller se caracterizó por una alta disposición al aprendizaje y una participación comprometida, lo que permitió generar un espacio inclusivo, cercano y motivador. Se promovió constantemente la confianza en las propias capacidades, fortaleciendo tanto el aspecto físico como el bienestar emocional y la interacción social del grupo.</p>
T.3	<p>El taller de Gimnasia Entretenida, realizado en la sala de gimnasia del Estadio Municipal, se desarrolló en un entorno adecuado para el movimiento, lo que permitió implementar sesiones dinámicas, variadas y de mayor amplitud. El enfoque del taller combinó ejercicios aeróbicos, funcionales y coordinativos, integrando el uso del espacio de manera activa y eficiente.</p> <p>Cada sesión comenzó con una activación rítmica que incorporó desplazamientos y movilidad articular, seguida de una fase principal donde se trabajaron secuencias de movimientos con y sin música, combinando ejercicios de fuerza, coordinación, flexibilidad y control corporal. La amplitud del espacio facilitó la inclusión de desplazamientos y dinámicas grupales que enriquecieron la experiencia de los participantes.</p> <p>El taller se caracterizó por un ambiente energético, motivador y participativo, donde la música y la interacción grupal fueron elementos centrales. Se promovió el disfrute del movimiento, la expresión corporal y la constancia en la práctica, consolidando un espacio que favorece tanto el bienestar físico como la integración social.</p>

T.4	<p>El taller de Gimnasia Mantención, desarrollado en la sala Multiuso de la Junta de Vecinos, se enfocó en el mantenimiento de las capacidades físicas fundamentales, priorizando la funcionalidad, la estabilidad y la seguridad en la ejecución de los ejercicios. Las sesiones fueron diseñadas considerando el espacio disponible y las características del grupo, integrando ejercicios adaptados y progresivos.</p> <p>Cada clase se estructuró en una activación inicial con movilidad articular y ejercicios suaves, seguida de una fase principal orientada al trabajo de fuerza, coordinación, estabilidad postural y movilidad general. Se incorporaron ejercicios con apoyo y resistencia progresiva, favoreciendo el control del movimiento y la conciencia corporal. El cierre contempló elongación guiada y ejercicios de respiración, promoviendo la recuperación y el bienestar general.</p> <p>El taller se consolidó como un espacio ordenado, seguro y constante, donde los participantes pudieron desarrollar hábitos de actividad física, fortalecer su autonomía funcional y participar en un entorno de apoyo y socialización. La dinámica grupal favoreció la adherencia y el compromiso con la práctica sistemática.</p>
-----	--

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 CRISTHOFFER, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes Marzo 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 Marzo 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 CRISTHOFFER.

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



VºBº DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO

Las Condes, Marzo de 2026
mes año

MEDIOS DE VERIFICACIÓN:

Se debe especificar el taller correspondiente al medio de verificación.

T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	7
-----	-----------------------	-----------------	-----------------	--	---



T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	7
-----	-----------------------	-----------------	-----------------	--	---



T.3	GIMNASIA ENTRETENIDA	LUN 08:30-09:30	MIE 08:30-09:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	6
-----	----------------------	-----------------	-----------------	-------------------------------------	---



T.4	GIMNASIA MANTENCION	LUN 12:30-13:30	MIE 12:30-13:30	ROSA OHIGGINS 54	5
-----	---------------------	-----------------	-----------------	------------------	---

