

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

<b>Mes</b>	<b>MAYO</b>
------------	-------------

Nombre	<b>ALE POBLETE CRISTHOFER</b>		
RUT	██████████	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

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	4
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	8
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	8
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	<p>Durante el presente período, el taller de Baile Entretenido comenzó oficialmente sus actividades en la Junta de Vecinos Alonso de Camargo, desarrollando sesiones orientadas a promover la expresión corporal, la coordinación motriz y el disfrute del movimiento a través de distintos ritmos musicales. A pesar de tratarse de las primeras semanas de trabajo, el grupo mostró una participación activa y una muy buena disposición hacia las dinámicas propuestas.</p> <p>Cada sesión inició con ejercicios de movilidad articular y activación rítmica, permitiendo preparar el cuerpo de manera progresiva para el trabajo coreográfico posterior. En la fase principal se incorporaron secuencias de baile basadas en ritmos como salsa, bachata, cumbia, pop y reguetón, adaptadas a las características y nivel del grupo. Se trabajó la coordinación, la memoria coreográfica y la expresión corporal mediante dinámicas grupales y ejercicios en pareja que favorecieron la interacción social y el sentido de pertenencia.</p> <p>El taller se ha proyectado como un espacio inclusivo, dinámico y motivador, donde los participantes pueden disfrutar de la música y el movimiento en un ambiente cercano y participativo, fortaleciendo tanto el bienestar emocional como la integración grupal.</p>
T.2	<p>Durante este período se dio inicio oficial al taller de Baile Entretenido en Parque Remodelación San Luis, desarrollándose sesiones enfocadas en el trabajo rítmico, la expresión corporal y la participación grupal mediante actividades dinámicas y recreativas. Desde las primeras clases, el grupo demostró entusiasmo, compromiso y una positiva adaptación a las actividades propuestas.</p> <p>Las sesiones comenzaron con ejercicios de movilidad y activación corporal acompañados de música, generando un ambiente motivador y energético desde el inicio. Posteriormente, se desarrollaron coreografías progresivas con distintos estilos musicales, incorporando movimientos simples y secuencias más coordinadas, favoreciendo la memoria motriz, la coordinación y la espontaneidad corporal.</p> <p>Además del componente físico y recreativo, el taller ha permitido generar un espacio de encuentro y socialización entre los participantes, fortaleciendo la confianza, la interacción y el disfrute colectivo. A pesar de ser un taller recientemente iniciado, se observa una participación activa y una positiva recepción de las dinámicas implementadas.</p>
T.3	<p>Durante el presente período, el taller de Gimnasia Adulto Mayor continuó desarrollándose de manera sistemática en la Junta de Vecinos Florencio Barrios, manteniendo un enfoque orientado al fortalecimiento de las capacidades funcionales y al bienestar integral de los participantes. Las sesiones fueron planificadas considerando las características y necesidades del grupo, promoviendo la seguridad, la autonomía y la participación activa.</p> <p>Cada clase contempló una fase inicial de activación con movilidad articular y ejercicios suaves de preparación corporal, seguida de una fase principal enfocada en fuerza, coordinación, equilibrio, estabilidad postural y movilidad general. Se trabajaron secuencias progresivas que favorecieron la conciencia corporal y la correcta ejecución técnica, incorporando dinámicas grupales que fortalecieron la interacción y la motivación.</p> <p>El cierre de las sesiones incluyó elongación guiada y ejercicios de respiración orientados a la relajación y recuperación muscular. A lo largo del período, el taller se ha consolidado como un espacio seguro, inclusivo y significativo para los participantes, favoreciendo tanto el bienestar físico como emocional.</p>

T.4	<p>Este taller, desarrollado con un segundo grupo de adultos mayores en la Junta de Vecinos Florencio Barrios, mantuvo una metodología adaptada a las características específicas de sus participantes, considerando distintos ritmos de aprendizaje, movilidad y experiencia previa en actividad física. Las sesiones se llevaron a cabo de manera grupal, promoviendo un ambiente cercano, participativo y de constante acompañamiento.</p> <p>La estructura de las clases incluyó activación inicial, ejercicios funcionales y cierre con elongación guiada. Durante la fase principal se trabajaron ejercicios enfocados en coordinación, equilibrio, fuerza y movilidad articular, incorporando movimientos progresivos y secuencias simples que facilitaron la comprensión y ejecución por parte del grupo.</p> <p>Además del trabajo físico, el taller ha fortalecido significativamente la integración social y la confianza personal de los participantes, generando un entorno motivador y seguro donde el movimiento se transforma en una herramienta de bienestar, autonomía y participación activa.</p>
T.5	<p>El taller de Gimnasia Entretenida, desarrollado en la sala de gimnasia del Estadio Municipal, continuó realizándose en un entorno adecuado para el movimiento y las dinámicas grupales, permitiendo implementar sesiones variadas, activas y de alta participación. El enfoque del taller combinó ejercicios aeróbicos, funcionales y coordinativos, promoviendo un trabajo integral y dinámico.</p> <p>Cada sesión comenzó con activación rítmica y movilidad articular, seguida de una fase principal que incorporó ejercicios de fuerza, coordinación, flexibilidad y control corporal, utilizando desplazamientos y secuencias dinámicas que aprovecharon de manera eficiente el espacio disponible. La música se mantuvo como un elemento central durante las clases, favoreciendo la motivación, el ritmo y la energía grupal.</p> <p>Durante este período se observó una participación constante y una mayor fluidez en la ejecución de los movimientos, consolidando un ambiente positivo, inclusivo y altamente participativo, donde los asistentes fortalecen tanto su bienestar físico como la interacción social.</p>

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

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

<b>Mes</b>	<b>MAYO</b>
------------	-------------

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

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	3
T.8	GIMNASIA ENTRETENIDA	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15	CERRO LA PARVA 998	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	<p>Durante el presente período, el taller de Gimnasia Mantención continuó desarrollándose en la sala multiuso de Rosa O'Higgins, manteniendo un enfoque orientado al fortalecimiento funcional, la estabilidad postural y la movilidad general de los participantes. Las sesiones fueron planificadas de manera progresiva, priorizando la seguridad y la correcta ejecución de cada ejercicio.</p> <p>Las clases incluyeron una activación inicial con movilidad articular y ejercicios suaves de preparación corporal, seguida de una fase principal centrada en fuerza, coordinación, equilibrio y control postural. Se incorporaron ejercicios con apoyo y resistencia progresiva, además de dinámicas grupales que favorecieron la conciencia corporal y la participación activa.</p> <p>El cierre de las sesiones contempló elongación guiada y ejercicios de respiración, orientados a la relajación y recuperación muscular. El taller se mantiene como un espacio seguro, constante y motivador, donde los participantes fortalecen hábitos saludables y desarrollan mayor confianza en sus capacidades físicas y funcionales.</p>
T.7	<p>Durante el presente período comenzó oficialmente el taller de Entrenamiento Funcional en Parque Remodelación San Luis, realizándose hasta la fecha sesiones iniciales orientadas a introducir la metodología de trabajo y adaptar progresivamente al grupo a las dinámicas del taller.</p> <p>Las primeras clases estuvieron enfocadas en ejercicios básicos de movilidad, activación muscular, coordinación y fortalecimiento general, incorporando movimientos funcionales orientados al trabajo integral del cuerpo. Las sesiones se desarrollaron de manera grupal, promoviendo la correcta ejecución técnica, el control corporal y la participación activa de todos los asistentes.</p> <p>A pesar de tratarse del inicio del taller, el grupo mostró una buena disposición y motivación frente a las actividades propuestas, generando un ambiente dinámico y participativo que proyecta un desarrollo positivo para las próximas sesiones.</p>
T.8	<p>Durante este período comenzó oficialmente el taller de Gimnasia Entretenida en Parque Remodelación San Luis, realizándose hasta la fecha sesiones enfocadas en el trabajo grupal mediante ejercicios dinámicos, coordinativos y recreativos. Desde el inicio, el grupo ha mostrado una participación activa y una actitud positiva frente a las actividades desarrolladas.</p> <p>Las sesiones se estructuraron con activación inicial, trabajo principal y cierre con elongación guiada. En la fase central se combinaron ejercicios aeróbicos, movimientos coordinativos y dinámicas grupales acompañadas de música, favoreciendo la movilidad articular, la coordinación y el disfrute del movimiento.</p> <p>El taller ha comenzado a consolidarse como un espacio recreativo y motivador, donde los participantes pueden desarrollar actividad física de manera segura y participativa, fortaleciendo tanto el bienestar físico como la integración y socialización dentro del grupo.</p>

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

