

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

Mes	MAYO
Nombre	MELLADO ARAYA CLAUDIA ANDREA
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	LUN 10:00-11:00	MIE 10:00-11:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	15
T 2	GIMNASIA MANTENCION	MAR 12:15-13:15	JUE 12:15-13:15	HERNANDO DE MAGALLANES 487	8
T 3	GIMNASIA MANTENCION	MAR 13:30-14:30	JUE 13:30-14:30	HERNANDO DE MAGALLANES 487	7
T 4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 08:30-09:30	JUE 08:30-09:30	SANTA ZITA 9135 (CC SANTA ZITA)	7
T 5	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	DIAGUITAS 911 (CC DIAGUITAS)	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T 1	<p>El trabajo realizado durante este periodo del mes de mayo, estuvo enfocado en el mejoramiento del aumento de la flexibilidad y tonicidad muscular mediante diferentes tipos de ejercicios con la utilización de bastones para así lograr un mejor trabajo.</p> <p>También se realizó trabajo de cardio para así lograr un aumento de la capacidad aeróbica mediante ejercicios de circuitos de mediana intensidad.</p> <p>Trabajo de vuelta a la calma, utilizando la elongación como medio.</p>
T 2	<p>Durante el periodo de este mes, el trabajo realizado con las alumnas estuvo orientado en el mejoramiento de la parte cardiovascular a través de ejercicios de marchas y distintos coreografías, logrando el aumento de la capacidad física.</p> <p>El trabajo en este mes también estuvo focalizado en ejercicios de estiramiento y flexibilidad, para lograr un óptimo resultado complementamos con bastones realizando distintos tipos de ejercicios.</p> <p>Para la finalización de las clases siempre terminamos con estiramiento y ejercicios de vuelta a la calma.</p>
T 3	<p>En este periodo de este mes, el trabajo realizado con los alumnos fue proyectado en el aumento de la capacidad aeróbica a través de ejercicios de marcha y pasos en distintas direcciones.</p> <p>También me concentre en ejercitar la elongación y flexibilidad del tron superior e inferior a través de diferentes ejercicios, utilizando bastones como implemento para lograr los objetivos.</p>
T 4	<p>El trabajo realizado durante este mes, estuvo focalizado en el mejoramiento de la flexibilidad, acompañado de ejercicios de tonificación muscular y estiramiento, complementados con bastones para su propósito.</p> <p>También combina con ejercicios aeróbicos de bajo impacto para lograr un incremento de la frecuencia cardíaca.</p> <p>Como parte de finalización de las clases, me enfoqué en la relajación de tronco y cuello.</p>
T 5	<p>Durante el mes de mayo el trabajo, estuvo orientado en el estiramiento de las distintas partes del cuerpo fortaleciendo la flexibilidad y tonificación mediante el uso de bastones, realizando una variedad de ejercicios localizado en este punto.</p> <p>También me enfoque en el fortalecimiento de la parte cardiovascular ejercitando la frecuencia cardíaca a través de elevación de rodillas, marcha y distintos pasos de baile.</p>

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

Mes	MAYO
-----	------

Nombre	MELLADO ARAYA CLAUDIA ANDREA
--------	------------------------------

RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026
-----	------------	----------------------	--------------------

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T 6	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 12 35- 13 35	MIE 12 35- 13 35	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T 6	Durante este mes de mayo el trabajo estuvo orientado en el aumento de la capacidad aeróbica mediante distintos ejercicios de marcha y circuitos de bajo impacto. A su vez se trabajo con el fortalecimiento de la flexibilidad a través de ejercicios de estiramiento del tren superior e inferior , acompañado de bastones para así lograr un mejor rendimiento. Trabajo de relajación , complementado con ejercicios de respiración

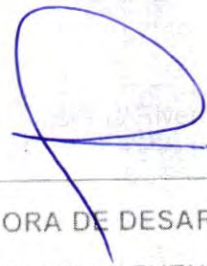

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	---

El jefe (S) 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. MELLADO ARAYA CLAUDIA ANDREA, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes MAYO 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 MAYO 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. MELLADO ARAYA CLAUDIA ANDREA.

Nombre Jefe (S) de Departamento Lorena Rivera Silva

Firma y timbre Jefe (S) de Departamento



VºBº DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO

SANDRA FUENTES MELO

