



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

27
23

INFORME JUNIO AÑO 2025

NOMBRE FUNCIONARIO: Lavinia del Rosario Almonacid Angulo



De acuerdo con la gestión encargada mediante contrato de honorarios suscrito con la Municipalidad de Padre Hurtado – Dirección de DIDECO se ha encomendado los siguientes cometidos para el año 2025:

Descripción de cometido.

- Generar espacios de enseñanza y aprendizaje de diversas técnicas de autocuidado, Pilates y el desarrollo personal de las mujeres que se encuentren participando en los diversos talleres que imparte la Oficina de la Mujer.
- Participar de las diversas reuniones de organización, coordinación y actividades que realice y requiera la Oficina de la Mujer.
- Entregar informe mensual que deje en evidencia las actividades realizadas, acompañado de las respectivas listas de asistencia.
- Difusión de actividades de la Oficina de la Mujer

Comunico a usted que durante el periodo de junio del 2025 se han realizado las siguientes gestiones y acciones que responden al cometido antes descrito:

- 1) Generar espacios de enseñanza y aprendizaje de diversas técnicas de autocuidado, Pilates y el desarrollo personal de las mujeres que se encuentren participando en los diversos talleres que imparte la Oficina de la Mujer.

FECHAS	DIRECCION	DESARROLLO
LUNES 02 DE JUNIO DEL 2025.	Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.	comenzamos con movilidad articular con movimientos de rotación, extensión, flexión, inclinaciones laterales, Para continuar con el calentamiento sin impacto con la pelota de FITBALL, podemos realizar ejercicios como rotaciones de hombros y brazos, círculos con las



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

04
04

		<p>piernas y estiramientos dinámicos de los músculos de la espalda y torso. Estos ejercicios ayudan a aumentar la temperatura muscular y la flexibilidad , luego seguimos con la rutina de tonificación con los implementos de pilates FITBALL Y bandas elásticas , el cual trabajamos de pie con ,sentada ,acostada de cubito dorsal y abdominal, cuadrupedia enfocándonos en tren superior, luego seguimos con elongaciones a musculatura trabajada, vuelta a la calma con respiraciones y terminando con fuertes aplausos los cuales nos dan unidad y motivación por seguir entrenando, pase asistencia , se dejó limpio , ordenado y cerrado.</p>
<p>MIERCOLES 04 DE JUNIO DEL 2025.</p>	<p>Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.</p>	<p>Iniciamos la clase con movilidad articular de cabeza a pies ,luego con calentamiento sin saltos acompañado del balón de ejercicios tales como lanzar , atrapar el balón , rebotar balón y recibir con las manos ejecutando sentadillas ,trabajamos de pie estabilidad de la cadera con el balón de fitball, donde se involucran los músculos del glúteo y los que rodean la cadera .trabajamos el Core con bombeos de 30 repeticiones para aprender a coordinar la ejecución del ejercicio y la respiración , trabajamos musculatura postural (dorsal ancho) y tren inferior con planchas en cuadrupedia y planchas en triangulo ,Terminamos con elongación general , posturas de vuelta a la calma, y finalizando con aplausos grupales para generar más motivación, pase asistencia se dejó limpio ,ordenado y bien cerrado.</p>



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

2/0

<p>09 DE JUNIO DEL 2025.</p>	<p>Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.</p>	<p>comenzamos la clase con movilidad articular con ejercicios repetitivos, continuamos con el calentamiento sin impacto con el implemento de balón fitball, ya de intensidad media-alta, luego seguimos con pilates fitball y bandas elásticas el cual se enfocó en fortalecer la estabilidad de caderas y tobillos, también se trabajó en tonificación de tren superior e inferior, la respiración y coordinación, donde usamos bandas elásticas cerradas y el balón de 65 centímetros. Terminamos con elongación general, posturas y respiración vuelta a la calma, y finalizando con aplausos grupales donde nos motivan a seguir con la rutina saludable de pilates, se dejo todo limpio , ordenado y bien cerrado.</p>
<p>11 DE JUNIO DEL 2025.</p>	<p>Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.</p>	<p>Iniciamos con movilidad articular, seguido del calentamiento sin rebote, continuamos con pilates fitball y pilates bandas largas y cortas más mancuernas de un kilo hacia arriba no sobrepasando los 3 kilos. , donde estamos enfocados en fortalecer el core :espalda, abdominales, diafragma y suelo pélvico y postural, donde se realizan ejercicios de pie , sentado, acostado, boca abajo y arriba, explicando la respiración concentración , y ejecución de los ejercicios , finalizamos elongando musculatura , seguimos con los aplausos fuertes de forma grupal para tener esa unión y perseverancia de sentirnos bien y poder finalizar nuestra rutina, se dejó todo ordenado ,limpio y cerrado.</p>



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

de
de

<p>16 DE JUNIO DEL 2025.</p>	<p>Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.</p>	<p>Iniciamos colocando nuestros implementos deportivos (mat , bandas pesas) luego inflamamos balón grande de fitball, coloque música desde mi celular, donde cada alumna repite cada movimiento articular, seguido del calentamiento funcional sin impacto , continuamos con pilates fitball y bandas elásticas , se trabajó en fortalecer hombros (deltoides), Core, psoas iliaco, glúteos mayor y menor, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, tibiales, fascia (pie),finalizamos con elongaciones en todo el cuerpo ,terminando con aplausos grupales que nos motivan a entrenar para tener una vida saludable , se dejó todo orneado , limpio y cerrado.</p>
<p>18 DE JUNIO DEL 2025.</p>	<p>Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.</p>	<p>Comenzamos con la movilidad articular para activar el líquido sinovial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. seguido del calentamiento con balón y sin impacto , esta clase fue pilates fitball nivel intermedio alto, donde cada alumna ya sabe trabajar posturas y respiración, tienen manejo de ejecutar correctamente y eficazmente cada ejercicio colocando pies ancho de caderas o manos ancho de hombros concentrándonos mentalmente conectando el ejercicio con la respiración, para que se logre la precisión, control, alineamiento y fluidez del ejercicio, terminamos con elongaciones y aplausos grupal para incentivar el hábito del ejercicio donde nos sentimos bien y liberamos endorfinas, se dejó todo limpio , ordenado y cerrado.</p>



<p>23 DE JUNIO DEL 2025.</p>	<p>Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.</p>	<p>comenzamos con movilidad articular con movimientos de rotación, extensión, flexión, inclinaciones laterales, Para continuar con el calentamiento sin impacto con la pelota de fitball, Estos ejercicios ayudan a aumentar la temperatura muscular, luego seguimos con la rutina de tonificación con los implementos de pilates fitball , mancuernas y bandas elásticas , sentada acostada de cubito dorsal y abdominal, seguido de planchas en cuadrupedia, triangulo , planchas con apoyo de antebrazos y rodillas, luego seguimos con elongaciones a musculatura trabajada, vuelta a la calma con respiraciones y terminando con fuertes aplausos celebrando nuestra constancia , perseverancia y motivación por seguir entrenando, pase asistencia , se dejó limpio , ordenado y cerrado.</p>
<p>25 DE JUNIO DEL 2025.</p>	<p>Casa Kaplan, Camino San Alberto Hurtado ex Camino a Melipilla Nro. 908 de la comuna de Padre Hurtado.</p>	<p>comenzamos con movilidad articular con movimientos de rotación, extensión, flexión, inclinaciones laterales, Para continuar con el calentamiento funcional sin impacto con la pelota grande de 65 cm , podemos realizar ejercicios como rotaciones de hombros y brazos, lanzar , atrapar , aplaudir y atrapar el balón ,círculos con las piernas y estiramientos dinámicos de los músculos de la espalda y torso. Estos ejercicios ayudan a aumentar la temperatura muscular y la flexibilidad , luego seguimos con la rutina de tonificación con los implementos de pilates fitball y bandas elásticas , el cual trabajamos de pie con balón de 65 centímetros, sentada acostada de cubito dorsal y abdominal, cuadrupedia</p>



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

2) Participar en diversas reuniones de organización, coordinación y actividades que realice y requiera la oficina de la Mujer.

Asistí a reunión con la encargada de la Mujer
Aylina Martínez y Yennifer en sede los Zorzales.

NOMBRE Y FIRMA: Lavinia Almonacid.

el día 19 de Junio.



80



LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA					MES	FIRMA	2025
1	MARISOL WALTERE PAREZ			✓	✓	✓					
2	MARGARETH SANCHEZ PADILLA			✓	✓	✓					
3	IVONNE ALARCON HUMAZ			✓	✓						
4	CLAUDIA INZUMA CACERES			✓	✓	✓					
5	INIS SUAZO BEVERETE			✓	✓						
6	EMILIOLETA PEÑAS BOSQUE			✓	✓						
7	BEZHING NIÑO TOLEDO			✓	✓	✓					
8	CECILIA TORO PEREZ			✓	✓						
9	MARZ FRANGILO HUANDA			✓	✓						
10	MARZA TERESA TOLEDO DIAZ					✓					
11	BERENIZ OSORIO AYALA					✓					
12	DESPALIZ FARIAS GONZALEZ					✓					
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

MES JUNIO 2025

FIRMA

