



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

### INFORME MAYO AÑO 2026.

**NOMBRE FUNCIONARIO: Lavinia del Rosario Almonacid Angulo** ✓/✓

[REDACTED] ✓  
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 2026:

#### 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 mayo del 2026 se han realizado las siguientes gestiones y acciones que responden al cometido antes descrito: ✓



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

- 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 04 De MAYO del 2026.	Sede los zorzales	Al inicio de la clase se hicieron movimientos articulares repetitivos para activar el cuerpo (rotaciones, extensiones, flexiones e inclinaciones laterales), seguidos de un calentamiento sin impacto para prevenir lesiones ( sin saltos), posteriormente, se desarrolló una rutina de pilates con EL ARO MAGICO , trabajando en posiciones de pie , sentada, de cubito dorsal (acostada de espalda) y abdominal (acotada boca arriba) se hicieron varias correcciones de malas posturas y ubicación del implemento (aro mágico), seguido de trabajo muscular donde utilizamos mancuernas haciendo sentadillas ,cul de bíceps, triceps , glúteos , seguidos de planchas; donde ya podemos superar los 20 segundos en las diferentes posiciones finalmente se realizaron ejercicios de elongación generales y vuelta a la calma mediante respiraciones consciente. La clase concluyo en un ambiente participativo y motivador (fuertes aplausos grupales), se registró la asistencia correspondiente.



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

<p>Lunes 11 de MAYO Del 2026.</p>	<p>Sede los zorzales</p>	<p>Se realizaron ejercicios de movilidad articular y activación general. Se trabajó una rutina de Pilates ARO MAGICO, enfocada del Core o centro del poder aquí se involucran un conjunto más amplio de músculos, ubicados entre la caja torácica y la base de la pelvis.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-abdominales especialmente el transverso del abdomen el más profundo, junto con los oblicuos y recto abdominal. actúa como un corsé natural.</li><li>-suelo pélvico: sostiene los órganos internos y estabiliza la base de control (Core o centro de poder).</li><li>-Multífidos: músculos pequeños situados a lo largo de la columna vertebral</li><li>-Diafragma: músculo principal de la respiración que cierra la cavidad por arriba.</li><li>-glúteos y lumbares: contribuyen a la fuerza y estabilidad de la postura</li></ul> <p>También trabajamos equilibrio y coordinación, adaptando los ejercicios según las capacidades de cada alumna.</p> <p>Seguidos de trabajo muscular con mancuernas de 2 kilos, luego ya casi terminando con las planchas en cuadrupedia, con apoyo de antebrazos y rodillas superando los 20 segundos, plancha con apoyo de manos y pies manteniendo postura por 10 segundos, plancha dinámica con apoyo de manos y pies y luego flexionando rodillas a postura de cuadrupedia superando los 10 segundos.</p> <p>Se finalizó con elongaciones y ejercicios de relajación. Se registro asistencia y se observó buena participación del taller.</p>
---	------------------------------	--



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

<p>Lunes 18 De MAYO del 2026.</p>	<p>Sede Los zorzales.</p>	<p>Se inicio con movilidad articular general para activar el cuerpo (liquido sinovial que se genera en las articulaciones, lubricante natural que genera las articulaciones al moverse repetidamente).</p> <p>Se desarrollaron ejercicios de pilates ARO mágico, orientados a abdomen, zona lumbar y extremidades más bandas elásticas aumentando las series. se trabajó la fuerza, el equilibrio y activación profunda, se trabajó con mancuernas para ejercicios de fuerza progresiva y buen tono muscular.</p> <p>Seguido de planchas con diferentes apoyos, donde se hicieron de forma estáticas y dinámicas.</p> <p>finalizando con elongaciones y relajación guida, concluyendo con aplausos grupales que fomentan la motivación, refuerzan el hábito de la actividad física y permiten reconocer cada sesión como una meta lograda, se registró asistencia.</p>
---	-------------------------------	--

ok



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

<p>Lunes 25 ✓ de MAYO del 2026.</p>	<p>Sede los zorzales</p>	<p>Se dio inicio a la clase con ejercicios de movilidad articular con el objetivo de activar el cuerpo de manera progresiva, trabajando movimientos de rotación, flexión, extensión e inclinaciones laterales.</p> <p>Posteriormente, se realizó un calentamiento general sin impacto, enfocado en preparar la musculatura y prevenir lesiones.</p> <p>Luego se desarrolló la clase de Pilates con la utilización de un aro mágico que es flexible donde ejercemos fuerza y control (mide app 20 a 30 centímetros) como implemento de apoyo, el cual permite intensificar la ejecución de los ejercicios, favoreciendo el control corporal, el equilibrio y la activación muscular profunda. El cual se utiliza en distintas posiciones del cuerpo para trabajar diversos grupos musculares; este implemento puede colocarse en la zona de los abductores, manos, gemelos permitiendo mejorar la estabilidad y control del Core, tonificando y moldeando cada parte del cuerpo humano.</p> <p>Durante la sesión también se realizan ejercicios en posición prona (boca abajo), utilizando el aro en las manos, este ejercicio de llama superwoman, enfocados en el fortalecimiento de la zona lumbar y dorsales, de igual forma se realizan de forma supina (boca arriba), apoyando el aro en las manos este ejercicio denominado el barquito, favoreciendo trabajo intenso del Core. Luego utilizamos mancuernas donde aumentamos el pulso y repeticiones manteniendo las series aquí trabajamos varios grupos musculares del tren superior e inferior; Se trabajaron planchas nivel inicial: plancha 4 apoyos, con apoyo de antebrazos y rodillas, plancha tipo v, .se finaliza con elongaciones generales, vuelta a la calma guiada, más los aplausos grupales que nos motivan a entrenar para tener una vida saludable, pase asistencia.</p>
---	------------------------------	--

FECHAS	DIRECCION	DESARROLLO
--------	-----------	------------



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

<p>Miércoles 06 De MAYO Del 2026.</p>	<p>Sede los zorzales</p>	<p>Se inicio la clase con ejercicios de movilidad articular para activar el cuerpo (rotaciones, extensiones, flexiones, e inclinaciones laterales), seguidos de un calentamiento sin impacto para prevenir lesiones.</p> <p>Posteriormente se desarrolló una rutina de ejercicios fullbody (todo el cuerpo), trabajando en distintas posiciones de pie, sentadas, en el suelo (supina y prona) enfocada en la fuerza, coordinación, y estabilidad. Donde utilizamos implementos como balón pequeño, bandas elásticas para la fuerza progresiva, seguido del balón medicinal de 3 kilos, mancuernas arriba de los 3 kilos, para entrenamientos de sobrecarga. Incorporamos planchas con apoyos de antebrazos y rodillas desde 2 a 6 segundos de manera progresiva, Finalmente se realizó la elongación general y vuelta a la calma con respiraciones guiadas para dar cierre con fuertes aplausos los cuales nos dan unidad y motivación por seguir entrenando, se registró asistencia.</p>
<p>Miércoles 13 De MAYO del 2026</p>	<p>Sede los zorzales</p>	<p>Se realizo sesión de entrenamiento FULLBODY reforzando el trabajo de sobrecarga progresiva. Se inicio con activación de movilidad articular, seguido del calentamiento sin impacto y dinámica.</p> <p>Se desarrollo una sesión enfocada en la resistencia variable mediante el uso de bandas elásticas, donde se trabajó grandes grupos musculares se puso énfasis en el control de la fase excéntrica del movimiento para maximizar el fortalecimiento. También se usó balón medicinal y mancuernas de tres kilos, haciendo ejercicios</p>



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

		<p>de sobrecarga como: curl de bíceps, triceps, sentadillas estáticas, sentadillas laterales, sentadillas sumo, sentadillas con elevaciones de talón, aperturas de brazos , además se incorporaron ejercicios dinámicos de arranque con mancuerna de forma lenta y controlada con descansos para oxigenarse e hidratarse.</p> <p>Posteriormente seguimos con las planchas de nivel inicial tales como: en cuatro apoyos con despegue de rodillas, plancha con apoyo de antebrazos y rodillas, y plancha tipo triangulo con descenso progresivo de 4 a 8 segundos, adaptando la intensidad según las capacidades de las participantes.</p> <p>Finalmente se realizaron ejercicios de elongación específica y vuelta a la calma mediante respiración consciente, la clase concluyó con aplausos grupal donde genera un hábito deportivo y motivador.</p>
Miércoles 20 de MAYO Del 2026	Sede  Los zorzales.	<p>Se dio inicio con ejercicios de movilidad articular, con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad física, generando liquido sinovial para la correcta lubricación, posteriormente se realizó un calentamiento general sin impacto de manera lúdica, favoreciendo la activación muscular y la prevención de lesiones.</p> <p>Seguimos una rutina a nivel intermedio con el balón pequeño donde trabajamos de forma constante todos los grupos musculares.</p> <p>Luego se desarrolló un trabajo de fuerza-potencia con banda elástica, luego trabajo de sobrecarga, utilizando implementos como balón medicinal y mancuernas de 3kg, durante la clase se ejecutaron ejercicios enfocados en distintos grupos</p>



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

		<p>musculares como bíceps, tríceps, sentadillas en sus variantes (estáticas, laterales, sumo), incorporando elevación de talones, aperturas y ejercicios de arranques con mancuernas o balón medicinal</p> <p>Se incluyeron pausas activas de descanso para favorecer la oxigenación e hidratación de las participantes. asimismo, se incorporaron planchas de nivel inicial, con una duración entre 8 a 10 segundos adaptados a cada alumna, incluyendo variantes como apoyos de antebrazos sin apoyar rodillas usando el balón de 20cm ubicado en la pelvis sobre el balón, cuatro apoyos etc.</p> <p>Finalmente se realizó rutina de elongaciones específicas según grupos musculares trabajados, seguida de una vuelta a la calma mediante respiración consciente, finalizando con aplausos grupal donde generamos hábitos, y constancia deportiva, motivando a seguir participando de forma unida.</p>
Miércoles 27 de MAYO Del 2026	Sede Los zorzales.	<p>La clase comenzó con ejercicios de movilidad articular, enfocados en preparar de manera progresiva las articulaciones y músculos. A continuación, se realizó un calentamiento dinámico usando balón pequeño sin impacto, promoviendo la activación general del cuerpo.</p> <p>Se trabajó con balón de ejercicios de 20 cm. Donde hicimos posturas acostadas generando ejercicios repetitivos y lentos de forma estática y dinámica agregando las bandas y balón medicinal de 3 kilos.</p> <p>Se continuó con un bloque de trabajo de fuerza con sobrecarga, utilizando mancuernas, iniciando desde 3 kg y aumentando repeticiones según el nivel de cada participante. durante la clase se ejecutaron ejercicios enfocados en distintos grupos musculares como bíceps, tríceps, sentadillas en sus variantes (estáticas, laterales, sumos), incorporando elevación de talones, aperturas y ejercicios de arranques con mancuernas o balón medicinal</p>



**DIDECO**  
Dirección de Desarrollo Comunitario

Se incluyeron pausas activas de descanso para favorecer la oxigenación e hidratación de las participantes. asimismo, se incorporaron planchas de novel inicial, con una duración entre 6 a 10 segundos adaptados a cada alumna, incluyendo variantes como apoyos de rodillas, cuatro apoyos etc.

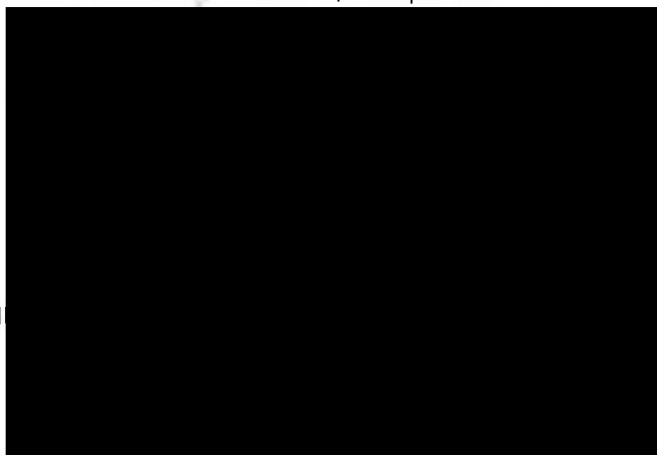
Finalmente se realizó rutina de elongaciones específicas según grupos musculares trabajados, seguida de una vuelta a la calma mediante respiración consciente, Finalizamos con aplausos grupales que nos motivan a entrenar para tener una vida saludable.

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

05-05-2026, Reunión Monitoras y Of. Mujer.

09-05-2026, Celebración Rol Materno, La Explanada

NOM



LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: <i>Larain</i>		NOMBRE AGRUPACION: <i>Pilzes Luces</i>		MES: <i>MAYO</i>	AÑO 2026
Nº	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA	FIRMA
FECHAS TALLER					
1	<i>Claudia Gonzalez</i>			<i>4</i>	
2	<i>Leonora Perez Condamen</i>			<i>✓</i>	
3	<i>Elizabeth Sorely Badillo</i>			<i>✓</i>	
4	<i>Ma Tránsito Mirandz</i>			<i>✓</i>	
5	<i>Ma Luz Lopez Apizblaz</i>			<i>✓</i>	
6	<i>Enthia Zamora Diaz</i>			<i>✓</i>	
7	<i>CLAUDIA RAMO</i>			<i>✓</i>	
8	<i>JAVIS Amazo</i>			<i>✓</i>	
9	<i>Ximena Guhierrez</i>			<i>✓</i>	
10	<i>Anaqueliz Osorio Apiz</i>			<i>✓</i>	
11	<i>ROSZ dizz</i>			<i>✓</i>	
12	<i>Maryel Cubela</i>			<i>✓</i>	
13	<i>Lucy Figueroa</i>			<i>✓</i>	
14	<i>Paula Torres</i>			<i>✓</i>	
15	<i>Lidia Romero</i>			<i>✓</i>	
16	<i>Glenn Charoza</i>			<i>✓</i>	
17	<i>María Soledad</i>			<i>✓</i>	
18	<i>Miriam Silva Bzete</i>			<i>✓</i>	
19					
20					

# LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: <i>Lavinia Almonacid Ansaldo</i>		NOMBRE AGRUPACION: <i>GUATA De 12n + 21</i>		FIRMA: <i>Lavinia Almonacid Ansaldo</i>	
N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA	FIRMA
MES: <b>MAYO</b> AÑO 2026					
1	<i>Lucia Romero</i>			<i>6/13/20/27</i>	
2	<i>Therian Silva</i>			<i>✓</i>	
3	<i>Maria Eugenia</i>			<i>✓</i>	
4	<i>Evelyn Zuniga Saez</i>			<i>✓</i>	
5	<i>Pamela Harambin</i>			<i>✓</i>	
6	<i>Elizabeth Sanchez</i>			<i>✓</i>	
7	<i>Alejandra Vargas Romero</i>			<i>✓</i>	
8	<i>Claudia Lizama</i>			<i>✓</i>	
9	<i>Ximenez Quiñones</i>			<i>✓</i>	
10	<i>Georgeta Valdebruno Acevedo</i>			<i>✓</i>	
11	<i>Cynthia Chicoma Julca</i>			<i>✓</i>	
12	<i>Iris Suzzo Nuzumete</i>			<i>✓</i>	
13	<i>Ana Feste Rojas</i>			<i>✓</i>	
14	<i>Yvonne Alarcón</i>			<i>✓</i>	
15	<i>Ximena Pankers Henz</i>			<i>✓</i>	
16					
17					
18					
19					
20					