

ob. 840
356P

LAVINIA DEL ROSARIO ALMONACID ANGULO

**BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA**

N° 103

**GIRO(S): OTRAS ACTIVIDADES DE SERVICIOS PERSONALES N.C.P.,
MONITORA DE TALLER PILATES Y OTROS**

Fecha: 01 de Julio de 2026

Señor(es): I MUNICIPALIDAD DE PADRE HURTADO

Rut: 69.261.400- 3

Domicilio: CAMINO SAN ALBERTO HURTADO 3295, PADRE HURTADO

Por atención profesional:

HONORARIOS MES DE JUNIO OF. MUJER	187.200
Total Honorarios: \$:	187.200
15.25 % Impto. Retenido:	28.548
Total:	158.652

Fecha / Hora Emisión: 25/06/2026 20:35



1665272300103A148AB7

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en www.sii.cl



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

CERTIFICADO

NICOLAS KRUGER KRUGER, DIRECTOR DE LA DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO, viene a certificar en conformidad los servicios prestados en esta dirección correspondiente al mes de junio del año 2026, bajo el marco del Programa Mujer y Equidad de Género, al siguiente prestador:

Nombre:

Se extiende el presente certificado para cursar el pago correspondiente al mes de junio del año 2026.

NICOLAS KRUGER KRUGER
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

INFORME JUNIO AÑO 2026.

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 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 junio 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		DESARROLLO
Lunes 01 De junio 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 balón grande de fitball , 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 ,seguido de trabajo muscular donde utilizamos mancuernas haciendo sentadillas ,culr 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



Lunes 8 de junio Del 2026.	Sede los zorzales	Se realizaron ejercicios de movilidad articular y activación general. Se trabajó una rutina de Pilates FITBALL, 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. -abdominales especialmente el transverso del abdomen el más profundo, junto con los oblicuos y recto abdominal. actúa como un corsé natural. -suelo pélvico: sostiene los órganos internos y estabiliza la base de control (Core o centro de poder). -Multifidos: músculos pequeños situados a lo largo de la columna vertebral -Diafragma: músculo principal de la respiración que cierra la cavidad por arriba. -glúteos y lumbares: contribuyen a la fuerza y estabilidad de la postura También trabajamos equilibrio y coordinación, adaptando los ejercicios según las capacidades de cada alumna. Seguidos de trabajo muscular con mancuernas desde 0,5 A 2 kilos, luego ya casi terminando con las planchas en cuadrupedia, con apoyo de antebrazos y rodillas superando los 30 segundos, plancha con apoyo de manos y pies manteniendo postura por 15 segundos, plancha dinámica con apoyo de manos y pies y luego flexionando rodillas a postura de cuadrupedia superando los 10 segundos. Se finalizó con elongaciones y ejercicios de relajación. Se registro asistencia y se observó buena participación del taller.
--------------------------------------	----------------------	--



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Lunes 15 De JUNIO del 2026.	Sede Los zorzaes.	Se inicio con movilidad articular general para activar el cuerpo (liquido sinovial que se genera en las articulaciones. Se desarrollaron ejercicios de pilates BALON GRANDE DE 65CM, 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. Seguido de trabajo con mancuernas donde se involucran varios grupos musculares seguidos de planchas con diferentes apoyos, donde se hicieron de forma estáticas y dinámicas donde duran más de 20 segundos . 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.
-----------------------------------	--------------------------	--



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Lunes 22 de junio del 2026.	Sede los zorzales	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. Posteriormente, se realizó un calentamiento general sin impacto, enfocado en preparar la musculatura y prevenir lesiones con el balón de fithall. Luego se desarrolló la clase de Pilates con la utilización de balón de fitball de 65cm. donde ejercemos fuerza y control ,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. Luego utilizamos mancuernas donde aumentamos el pulso y repeticiones manteniendo las series aquí trabajamos varios grupos musculares del tren superior e inferior; luego Se trabajaron planchas nivel intermedio : 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.
-----------------------------------	----------------------	--



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

FECHAS		DESARROLLO
Miércoles 03 de junio Del 2026.	Sede los zorzales	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. Posteriormente se desarrolló una rutina de ejercicios fullbody (todo el cuerpo), trabajando con el balón grande en distintas posiciones de pie, sentadas, en el suelo (supina y prona) enfocada en la fuerza, coordinación, y estabilidad. Donde utilizamos implementos como balón grande , bandas elásticas para la fuerza progresiva, seguido del uso de las pesas rusa de 3 kilos, mancuernas entre 1 a 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.



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Miércoles 10 de junio del 2026	Sede los zorzales	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. Se desarrollo una sesión enfocada en la resistencia variable mediante el uso de balón grande, 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 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. Posteriormente seguimos con las planchas de nivel inicial e intermedio 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. 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.
--------------------------------------	----------------------	--



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Miércoles 17 de junio Del 2026	Sede Los zorzales.	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 aumentando el calor en el cuerpo. Seguimos una rutina a nivel intermedio con el balón grande donde trabajamos de forma constante todos los grupos musculares. Luego se desarrolló un trabajo de sobrecarga, utilizando implementos como balón medicinal y mancuernas, durante la clase se ejecutaron ejercicios enfocados en distintos grupos musculares como bíceps, triceps, sentadillas en sus variantes (estáticas, laterales, sumo), incorporando elevación de talones, aperturas y ejercicios de arranques con mancuernas o balón medicinal Se incluyeron pausas activas de descanso para favorecer la oxigenación e hidratación de las participantes. asimismo, se incorporaron planchas de nivel inicial a intermedio con una duración entre 8 a 20 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. (el balón pequeño se usa para no generar impacto en las rodillas para las alumnas que tienen artrosis o lesiones). Finalmente se realizó rutina de elongaciones específicas según grupos musculares trabajados, seguida de una vuelta a la calma mediante respiración consciente, finalizando con aplausos grupales donde generamos hábitos, y constancia deportiva, motivando a seguir participando de forma unida.
Miércoles 24 de junio	Sede Los zorzales.	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 de fitball sin impacto, promoviendo la activación general del cuerpo.



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

Del 2026	Se trabajó con balón de ejercicios de 65 cm. Donde hicimos posturas acostadas generando ejercicios repetitivos y lentos de forma estática . Se continuó con un bloque de trabajo de fuerza con sobrecarga, utilizando mancuernas, aumentado 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 . Se incluyeron pausas activas de descanso para favorecer la oxigenación e hidratación de las participantes. asimismo, se incorporaron planchas de nivel intermedio, con una duración entre 6 a 30 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.

Reunión de monitoras realizada el 9 de junio de 2026.

Encuentro de directivas el 22 de junio del 2026



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA:		NOMBRE AGRUPACION:				
Nº	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA		FIRMA
MES:		AÑO 2026				
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA:		NOMBRE AGRUPACION:			
N°	NOMBRE	RUT	TELEFONO	ASISTENCIA	FIRMA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					