

03

INFORME JULIO AÑO 2026.

NOMBRE FUNCIONARIO: Lavinia del Rosario Almonacid Angulo

RUT: [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 JULIO del 2026 se han realizado las siguientes gestiones y acciones que responden al cometido antes descrito:

- 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	[REDACTED]
Lunes 06 De julio 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.
Lunes 13	Sede los zorzales	Se realizaron ejercicios de movilidad articular y activación general. Se trabajó una rutina de Pilates FITBALL, enfocada del Core o

de julio Del 2026.	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). -Multífidos: 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 3 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 registró asistencia y se observó buena participación del taller.
----------------------------------	---

Lunes 20 De JULIO del 2026.	Sede Los zorzales.	Se inició con movilidad articular general para activar el cuerpo (líquido sinovial que se genera en las articulaciones. Se desarrollaron ejercicios de pilates BALON GRANDE DE 65CM, MAS TOBILLERAS DE 1 KILO A 3 KILOS 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 guiada, 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.
Lunes 27 de julio	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

8

del 2026.		laterales. Posteriormente, se realizó un calentamiento general sin impacto, enfocado en preparar la musculatura y prevenir lesiones con el balón de fitball. Luego se desarrolló la clase de Pilates con la utilización de balón de fitball de 65cm. y tobilleras en toda la clase 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.
-----------	--	---

FECHAS	DIRECCION	
--------	-----------	--

Miércoles 01 de julio Del 2026.	Sede los zorzales	Se inició la clase con ejercicios de movilidad articular para activar el cuerpo (rotaciones, extensiones, flexiones, e inclinaciones laterales), seguidos de un calentamiento con balón grande 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 mancuernas y tobilleras de medio kilo hasta 3 kilos, para entrenamientos de sobrecarga. Incorporamos planchas con apoyos de antebrazos y rodillas desde 5 a 10 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.
Miércoles 08 de julio	Sede los zorzales	Se realizó sesión de entrenamiento FULLBODY reforzando el trabajo de sobrecarga progresiva. Se inició con activación de movilidad articular, seguido del calentamiento sin impacto y dinámica.

del 2026		Se desarrolló 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 y tobilleras, haciendo ejercicios de sobrecarga como: curl de bíceps, tríceps, 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 triángulo 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.
Miércoles 15 de julio	Sede Los zorzaes.	Se dio inicio con ejercicios de movilidad articular, con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad física, generando líquido sinovial para la correcta lubricación, posteriormente se realizó un calentamiento general sin impacto

Del 2026		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, tríceps, 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 [REDACTED] 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 grupal donde generamos hábitos, y constancia deportiva, motivando a seguir participando de forma unida.
Miércoles 22 de julio	Sede Los zorzaes.	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 y tobilleras sin impacto, promoviendo

Del 2026		la activación general del cuerpo. Se trabajó con balón de ejercicios de 65 cm. Donde hicimos posturas acostadas generando ejercicios repetitivos y lentos de forma estática ,luego añadimos mancuernas. Se continuó con un bloque de trabajo de fuerza con sobrecarga, utilizando mancuernas, aumentando las repeticiones según el nivel de cada participante. Durante la clase se ejecutaron ejercicios enfocados en distintos grupos musculares como bíceps, triceps, 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, seguido de planchas de nivel intermedio, con una duración entre 6 a 12 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.

11 de julio 2026: Expo mujeres, estadio santa rosa , de 09:00 a 13:00 horas.



NOMBRE Y FIRMA: Lavinia Almonacid.

2

LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: Larissa Almonacid NOMBRE AGRUPACION: Pila 105

unes

N°	NOMBRE	RUT
MES: Julio		
1	Levi & Toledo	613
2	Paralela Sautier	✓
3	Maria Evaristo	✓
4	LEONOR PARETE	✓
5	Isabelina Vargas	✓
6	Ximena Gutierrez	✓
7	D ^a Luz Tellez	✓
8	Claudia Neri Guevara	✓
9	elvin Zuing	✓
10	Iris Suarez Nov	✓
11	Carthia abicora	✓
12	Elisabeth Sanchez	✓
13	Claudia Pizarro Tac	✓
14		✓
15		
16		
17		
18		
19		
20		

LISTA DE ASISTENCIA DE TALLERES OFICINA DE LA MUJER

NOMBRE MONITORA: Laurin 2 Almonacid NOMBRE AGRUPACION: Guatitz 2

2

Escuela

N°		NOMBRE	RUT					
		MES: <u>Jul</u>						
1		Heniz Yose Abell		✓	1	8	15	✓
2		María Frangula		✓	✓	✓	✓	✓
3		Claudia Lizano		✓	✓	✓	✓	✓
4		Cynthia Chicom		✓	✓	✓	✓	✓
5		María G. Collo		✓	✓	✓	✓	✓
6		Ximena Gutiérrez		✓	✓	✓	✓	✓
7		Shirley Suro N.		✓	✓	✓	✓	✓
8		Guilherme Zúñiga		✓	✓	✓	✓	✓
9		Ximena Sotomayor		✓	✓	✓	✓	✓
10		Ara Foz de Lej		✓	✓	✓	✓	✓
11		Elizabeth Sanchez		✓	✓	✓	✓	✓
12		Pamela Maramba		✓	✓	✓	✓	✓
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								