DIDECO
Dirección de Desarrollo Comunitario

INFORME SEPTIEMBRE 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 septiembre 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 07 De septiembre del 2026. .	Sede los zorzales	Se hicieron movimientos articulares repetitivos 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 pilates con el balón grande de fitball , trabajando en posiciones de pie , sentada, donde ensayamos coreografía para presentación de fin de año , seguida de una clase de aro de pilates con implementos de mancuernas y tobillera generando sobrecarga y tonificación e aumento de masa muscular luego se realizaron ejercicios de elongación generales y vuelta a la calma mediante respiraciones consciente. La clase concluyo con fuertes aplausos, se registró la asistencia, y se deja todo ordenado.
Lunes 14 de septiembre del 2026.	Sede los zorzales	Se realizaron ejercicios de movilidad articular y activación general. Se hizo una clase de fitball y otra con el aro de pilates, donde se ensayó la coreografía con el balón para la presentación de fin de año, Seguidos de trabajo muscular con mancuernas tren superior luego 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.
Lunes 21 de septiembre del 2026.	Sede Los zorzales.	Se inicio con movilidad articular para activar todo el cuerpo, generando lubricación al mover repetidamente las articulaciones, este líquido lubricante llamado sinovial que se genera en las articulaciones al moverla. Se realizo la clase de fitball donde desarrollaron ejercicios con el BALON DE 65CM, aquí practicamos coreografía para final de año , se repite de 3 a 4 series. se trabajó la fuerza-resistencia , el equilibrio luego nos tumbamos en el suelo colocando las piernas sobre el balón para hacer trabajo de sobrecarga con mancuernas más las tobilleras, para formar buen tono muscular

		desarrollamos fuerza y potencia fuerza resistencia donde esculpimos o tonificamos glúteos piernas y brazos , mas core o powerhouse los músculos que forman el corsé humano. 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 28 de septiembre del 2026.	Sede los zorzales	Se inicio 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 fitball donde ensayamos coreografía. Luego se desarrolló la clase de Pilates aro con la utilización de aro mágico este implemento nos ayuda a generar fuerza 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, donde se hicieron trabajo de pectorales, cuádriceps, abductores y abdominales. 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	DIRECCION	DESARROLLO
Miércoles 02 de septiembre del 2026.	Sede los zorzales	Se inicio la clase con 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 aro de ejercicios en distintas posiciones de pie, sentadas, tumbadas o acostadas (supina y prona) enfocada en la fuerza, coordinación, y estabilidad. Donde utilizamos implementos como 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.
Miércoles 09 de septiembre 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 aro mágico, donde se trabajó grandes grupos musculares se puso énfasis en el control de la fase excéntrica del movimiento para maximizar el fortalecimiento. También mancuernas haciendo ejercicios de sobrecarga como: curl de bíceps, tríceps, sentadillas estáticas. sentadillas laterales. sentadillas sumo. sentadillas con

		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 6 a 10 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 16 de septiembre Del 2026	Sede Los zorzales.	Se 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 con el aro, favoreciendo la activación muscular y la prevención de lesiones aumentando el calor en el cuerpo. Luego se desarrolló un trabajo de sobrecarga, utilizando implementos como aro mágico, mancuernas, y tobilleras durante la clase se ejecutaron ejercicios enfocados en distintos grupos musculares como bíceps, triceps, sentidillas en sus variantes (estáticas, laterales, sumo), incorporando elevación de talones, aperturas y ejercicios de arranques con mancuernas. 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 desinfla balones y se sacan tobilleras donde luego se realiza rutina de elongaciones especificas según grupos musculares trabajados, seguida de una vuelta a la calma mediante respiración consciente, finalizando con aplausos grupal donde generamos hábitos, y constancia deportiva,

DIDECO
Dirección de Desarrollo Comunitario

08

Miércoles 23 de septiembre Del 2026	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 aro de ejercicios sin impacto, promoviendo la activación general del cuerpo. Se trabajó con aro de ejercicios 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 y tobilleras, aumentado repeticiones según el nivel de cada participante. durante la clase se ejecutaron ejercicios enfocados en distintos grupos musculares como bíceps, triceps, sentidillas 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 especificas 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.

-2 de septiembre de 2026., Reunión de monitoras y oficina de la mujer en el centro cultural.

-7 de septiembre 2026 encuentro de directivas en la UCAM.

-9 de septiembre 2026 desfile.

Lavinia Almonacid