

DANAE MELISSA MIRANDA SEGUEL

**BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA**

N° 57

RUT:

**GIRO(S): OTRAS ACTIVIDADES CREATIVAS, ARTISTICAS Y DE
ENTRETENIMIENTO N.C.P., OTRAS ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO Y
RECREATIVAS N.C.P..**

Fecha: 01 de Junio de 2026

Señor(es): I MUNICIPALIDAD DE DONIHUE
Domicilio: AVENIDA ESTACION 344, DONIHUE

Rut: 69.080.600- 2

Por atención profesional:

PROFESORA DE TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PROYECTO MUNICIPAL MAYO 2026	320.000
--	---------

Total Honorarios: \$: 320.000

15.25 % Impto. Retenido: 48.800

Total: 271.200

Fecha / Hora Emisión: 28/05/2026 12:34



1926394600057096EAF6

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en www.sii.cl

El contribuyente receptor de esta boleta debe retener el porcentaje definido.

01202605281233

Fecha / Hora Impresión: 28/05/2026 12:33





I Municipalidad de Doñihue

DIDECO – OFICINA DE DEPORTES Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

DOÑIHUE, 01 DE JUNIO 2026.

De acuerdo al contrato de prestación de servicios personales (honorarios) suscrito entre el Srta. **DANAE MIRANDA SEGUEL** y la Ilustre Municipalidad de Doñihue, contrato que se encuentra vigente, y que determina las funciones que debe realizar el funcionario, entre las cuales se señalan:

- **TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (TALLERES MUNICIPALES DE DEPORTES) OFICINA DE DEPORTES Y JUVENTUD . DIDECO**

Como Encargado de la Oficina de Deportes y Juventud, constato, que las funciones y tareas antes descritas se realizaron y se encuentran conforme, y por consiguiente se solicita la cancelación correspondiente a los honorarios del mes de **MAYO** del año 2026, de acuerdo a contrato previamente revisado por quien suscribe.

- Es preciso señalar, que estas funciones y tareas se realizaron de manera independiente, sin vínculo de subordinación y dependencia de quien suscribe, no constituyendo de ningún modo una relación contractual regida por el código del trabajo, solamente por el contrato de honorarios suscrito entre las partes.


FERNANDO ARAYA D.
DIDECO



TALLERES DEPORTIVOS Y RECREATIVOS DOÑIHUE 2026

ENTIDAD ADMINISTRADORA	ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DOÑIHUE
REPRESENTANTE LEGAL	BORIS ACUÑA GONZÁLEZ
DIRECCIÓN	Avenida estación #344
REGIÓN	Región de O'Higgins
COMUNA	Doñihue
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Entrenamiento Funcional - Fitgénesis
FINANCIAMIENTO	ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DOÑIHUE
DISCIPLINA	Entrenamiento funcional y Acondicionamiento físico
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Danae Miranda - Fitgénesis
FECHA DE INICIO	01/04/2026

RUT MONITOR/TALLERISTA	NOMBRES	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NIVEL TÉCNICO
	Danae Melissa	Miranda	Seguel	Técnico Profesional

RECINTO DE TRABAJO	
NOMBRE DEL RECINTO	Gimnasio Municipal de Doñihue
TIPO DE RECINTO	Espacio público cerrado
DIRECCIÓN	Doctor Sanhueza 491, Doñihue.
COMUNA	Doñihue
TELÉFONO MONITOR	

HORARIOS (USAR FORMATO DE 24 HRS. EJ: 19:30 HRS)						
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	19:00 hrs		19:00 hrs		19:00 hrs	
TÉRMINO	20:00 hrs		20:00 hrs		20:00 hrs	

PARTICIPACIÓN POR GRUPO ETARIO

	0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50 Y MÁS
MUJERES		0	5	8	10	5 - 8
HOMBRES	2	3	4	7	8	5 - 8

FORMATO DE PLANIFICACIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD O TALLER

OBJETIVO GENERAL DEL TALLER / ACTIVIDAD RECREATIVA:	Desarrollar la capacidad cardiovascular, la potencia aeróbica y la coordinación neuromuscular de los participantes de la comunidad de Doñihue, a través de sesiones de entrenamiento funcional que integren ejercicios compuestos, trabajo cardiovascular y patrones de coordinación, adaptándose a los distintos niveles de condición física de cada persona.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica mediante circuitos de alta intensidad moderada, mejorando la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio. • Fortalecer la musculatura global mediante ejercicios compuestos multi-articulares. • Mejorar los patrones de coordinación, agilidad y ritmo motor mediante ejercicios con el propio cuerpo e implementos, secuencias de movimiento y trabajo con aros y escaleras de coordinación. • Optimizar la capacidad funcional en actividades de la vida diaria, transfiriendo los patrones de movimiento aprendidos a situaciones reales cotidianas. • Fomentar la adherencia al ejercicio y la motivación intrínseca mediante dinámicas grupales, variedad de estímulos y progresiones individualizadas.

UNIDADES TEMÁTICAS	CONTENIDOS	MES
Entrenamiento Cardiovascular y Ejercicios Compuestos Beneficios para los participantes: <ul style="list-style-type: none"> • Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y resistencia aeróbica • Aumento de la fuerza funcional mediante patrones compuestos multi-articulares • Incremento del gasto calórico total y mejora de la composición corporal • Desarrollo de la coordinación intermuscular y la eficiencia del movimiento • Mayor energía y reducción de la fatiga en actividades cotidianas 	<p>Ejercicios compuestos con peso corporal e implementos: Variedades de sentadilla, peso muerto con remo, planchas y burpees modificados.</p> <p>Cardio funcional: intervalos de trabajo (HIIT) con relación trabajo: descanso 40:20 segundos, circuitos AMRAP (as many rounds as possible) adaptados a cada nivel.</p> <p>Coordinación y agilidad: secuencias, cambios de dirección, trabajo de ritmos y lateralidad, ejercicios de reacción y respuesta motriz.</p>	Abril



IMPLEMENTOS	CANTIDAD	CALIDAD
UBOUND	1	MUY BUENO
MAT	6	BUENOS
MANCUERNAS 5K	10	MUY BUENAS
KETTLEBELL 8K	1	BUENA
VALLAS	8	BUENAS
BANDAS ELÁSTICAS	6	MUY BUENAS
LENTEJAS	20	BUENAS
BALÓN MEDICINAL DE 4K	1	BUENO

FICHA DE CLASES

CLASE N°1: Activación de Cadenas Musculares y Fuerza Funcional Posterior FECHA: Viernes 01/05/2026	CLASE N° 2: Integración de Cadenas Musculares Anteriores y Cardio por intervalos FECHA: Lunes 04/05/2026	CLASE N°3: Sesión Integradora: Cadenas Cruzadas, Potencia y Agilidad FECHA: Miércoles 06/05/2026
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza muscular del tren superior (pectoral, hombros, bíceps y tríceps) mediante ejercicios de empuje y tracción controlados. Fortalecer la musculatura profunda del core mediante activaciones específicas y planchas dinámicas. Mejorar la alineación postural y la coordinación braquial en movimientos funcionales.	OBJETIVO: Fortalecer la musculatura del tren inferior (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos) mediante ejercicios de carga progresiva. Incrementar la amplitud articular de caderas y rodillas a través de movilizaciones controladas. Desarrollar la estabilidad lumbo-pélvica en ejercicios de empuje de piernas.	OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio dinámico y la propiocepción mediante ejercicios unilaterales y en superficies inestables. Integrar los grupos musculares trabajados en el mes a través de un circuito funcional colaborativo. Promover el trabajo en pareja como estrategia de motivación y adherencia grupal.
ACTIVIDADES REALIZADAS Movilidad articular de columna, hombros y muñecas. Activación de core: Dead bug, hollow body y planchas laterales. Círculo de fuerza superior: press militar con mancuernas, remo en banda, flexiones y curl de bíceps. Tracción y empuje combinados en bisere: remo a una mano + press de pecho alternado. Dinámica en tríos: trabajo por estaciones con 40 seg trabajo / 20 seg descanso.	ACTIVIDADES REALIZADAS Activación dinámica: movilización de caderas, rodillas y tobillos. Secuencia de movilidad: world greatest stretch, apertura de caderas en 90/90 y movilización de columna torácica con rodillo. Círculo de fuerza inferior: sentadilla goblet con kettlebell, zancada inversa, peso muerto rumano y puente de glúteo unilateral. Trabajo de gemelos y tibial con pasos de tobillo. Dinámica grupal: circuito EMOM (every minute on the minute) con 4 estaciones.	ACTIVIDADES REALIZADAS Calentamiento activo: marcha elevada, skipping y desplazamientos laterales. Propiocepción: equilibrio monopodal con ojos cerrados, peso muerto a una pierna y sentadilla pistola asistida. Círculo funcional de resistencia en parejas. Estaciones de equilibrio: disco de equilibrio, colchón y lenteja. Dinámica final: relevos de fuerza por equipos (2 rondas, 3 ejercicios). Vuelta a la calma: estiramiento global guiado y respiración diafragmática.

Vuelta a la calma: estiramientos de cadena superior y respiración controlada.	Vuelta a la calma: elongación de piernas y estiramientos hipérbole.	
HORA INICIO: 19 hrs HORA TÉRMINO: 20 hrs	HORA INICIO: 19 hrs HORA TÉRMINO: 20 hrs	HORA INICIO: 19 hrs HORA TÉRMINO: 20 hrs

ASISTENCIA DIARIA

TALLER: Entrenamiento Funcional
FECHA: 29/04/26

HORA	FECHA	ASISTENCIA
19:00 hrs	01/05/26	12 personas
19:00 hrs	04/05/26	12 personas
19:00 hrs	06/05/26	12 personas
19:00 hrs	08/05/26	16 personas
19:00 hrs	11/05/26	18 personas
19:00 hrs	13/05/26	12 personas
19:00 hrs	15/05/26	10 personas
19:00 hrs	18/05/26	15 personas
19:00 hrs	20/05/26	11 personas
19:00 hrs	22/05/26	9 personas
19:00 hrs	25/05/26	12 personas
19:00 hrs	27/05/26	16 personas
19:00 hrs	29/05/26	15 personas

NOMBRE MONITOR/A: Danae Miranda

RUT:

FIRMA:

FOTOGRAFÍAS DE LAS CLASES

