

DANAE MELISSA MIRANDA SEGUEL

BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA

N° 52

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

Fecha: 05 de Marzo de 2026

Señor(es): 1 MUNICIPALIDAD DE DONIHUE
Domicilio: AVENIDA ESTACION 344, DONIHUE

Rut: 69.080.600- 2

Por atención profesional:

PROFESORA DE TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PROYECTO MUNICIPAL FEBRERO 2026	240.000
---	---------

Total Honorarios: \$:	240.000
15.25 % Impto. Retenido:	36.600
Total:	203.400

Fecha / Hora Emisión: 05/03/2026 11:10



19263946000526DA9B7F

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.

11202603051111

Fecha / Hora Impresión: 05/03/2026 11:11



860

738

713



DEPARTAMENTO ORGANIZACIONES COMUNITARIAS


DOÑIHUE, 02 DE MARZO 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 **FEBRERO** 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.


MAURICIO VERGARA A.
ENCARGADO DE DEPORTES


FERNANDO ARAYA D.
DIDECO

FAD/mva

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	Corporación de cultura y deporte
DISCIPLINA	Entrenamiento funcional y Acondicionamiento físico
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD	Danae Miranda - Fitgénesis
FECHA DE INICIO	05/02/2026

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

RECINTO DE TRABAJO: Multicancha Villa Valles de San Francisco	
NOMBRE DEL RECINTO	Multicancha Villa Valles de San Francisco
TIPO DE RECINTO	Espacio público al aire libre, Multicancha y parque de callstenia
DIRECCIÓN	Esquina de Río cipreses con Río Damas
COMUNA	Doñihue
TELÉFONO MONITOR	

HORARIOS (USAR FORMATO DE 24 HRS , EJ: 19:30 HRS)						
DIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBAD O
INICIO	20 hrs		20 hrs			
TÉRMINO	21:30 hrs		21:30 hrs			
PARTICIPACIÓN POR GRUPO ETAREO						
	0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50 Y MÁS



DOÑIHUE

Tejendo Futuro

MUJERES		0	5 - 8	10 -15	5 - 8	5 - 8
HOMBRES		8 - 10	5 - 8	7 - 12	8 - 12	5 - 8

FORMATO DE PLANIFICACIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD O TALLER

OBJETIVO GENERAL DEL TALLER / ACTIVIDAD RECREATIVA:	<ul style="list-style-type: none">- Promover el desarrollo de la capacidad funcional, la salud física y el bienestar integral de la comunidad de Doñihue, a través de un taller de entrenamiento funcional inclusivo, dirigido a personas desde los 10 hasta los 80 años, adaptando los ejercicios a las distintas edades, capacidades y niveles de condición física, respetando siempre los principios del entrenamiento.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	<ul style="list-style-type: none">- Implementar un taller de entrenamiento funcional inclusivo para la comunidad de Doñihue, dirigido a personas desde los 10 hasta los 80 años, adaptado a distintos niveles y capacidades físicas.- Mejorar la fuerza, resistencia y capacidad funcional mediante el entrenamiento de movimientos naturales aplicables a la vida diaria.- Desarrollar la movilidad, estabilidad, equilibrio y coordinación, favoreciendo un movimiento seguro y eficiente en todas las etapas de la vida.- Promover la prevención de lesiones y la autonomía física, enseñando patrones correctos de movimiento y fortaleciendo músculos estabilizadores.- Fomentar el bienestar físico, mental y la integración social, promoviendo hábitos de vida activa y saludable dentro de la comunidad.



DOÑIHUE

Tejiendo Futuro

UNIDADES TEMÁTICAS	CONTENIDOS	MES
<p>1. Fundamentos del entrenamiento funcional y Movimientos Básicos del Cuerpo</p> <p>Beneficios para los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Mejora de la postura y la coordinación● Mayor control del cuerpo en actividades diarias● Prevención de molestias musculares● Desarrollo de una base segura para progresar en intensidad	<p>1. Concepto y principios del entrenamiento funcional, Importancia del movimiento multiarticular, Ejercicios de sentadillas, empujes y tracciones</p> <ul style="list-style-type: none">● Movimientos de cadera y desplazamientos● Trabajo de estabilidad del core● Coordinación y control corporal	<p>1. Enero</p>
<p>2. Técnica, control motor y Desarrollo de Fuerza</p> <p>Beneficios para los participantes:</p>	<p>2. Corrección postural básica, Técnica correcta de sentadillas, Empujes y tracciones, correcta activación del core, Ejercicios con peso corporal Ejercicios con peso</p>	<p>2. Febrero</p>



DOÑIHUE

Tejiendo Futuro

<ul style="list-style-type: none">● Aumento de fuerza y tonicidad muscular● Mejora del metabolismo● Apoyo en la reducción de grasa corporal● Mayor autonomía física en la vida cotidiana	<p>corporal, Trabajo con implementos como bandas elásticas, kettlebell, step, colchonetas y más para variar en cada clase.</p>	
<p>3. Resistencia Física y Cardiovascular</p> <p>Beneficios para los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Mejora de la capacidad respiratoria y cardiovascular● Mayor resistencia general● Incremento de la energía diaria● Contribución al bienestar general y control del estrés	<p>3. Circuitos funcionales</p> <ul style="list-style-type: none">● Trabajo por estaciones● Ejercicios dinámicos combinados● Actividades de intensidad moderada adaptadas al grupo y de manera individual● Ejercicios con implementos y/o peso corporal● Ejercicios multiarticulares● Progresión gradual de la carga	<p>3. Marzo</p>



DOÑIHUE

Tejiendo Futuro

IMPLEMENTOS	CANTIDAD	CALIDAD
STEP	2	BUENOS, USADO
SACO BÚLGARO	1	BUENO, USADO
MANCUERNAS 5K	10	MUY BUENAS, USADAS
COLCHONETAS	2	BUENAS, USADAS
COLCHONETAS	2	MUY MAL
VALLAS	8	BUENAS, USADAS
KETTLEBELL 8K	1	BUENA, USADA
AROS HULA HULA 90CM DIÁMETRO	3	BUENOS, USADOS

FICHA DE CLASES

CLASE N°1:	CLASE N° 2:	CLASE N°3:
<p>Bases del entrenamiento funcional, Técnicas correctas de ejercicios multiarticulares</p> <p>FECHA: Lunes 05/01/2026</p>	<p>Adaptación a los ejercicios, Integración cinética en cadenas musculares (anterior, posterior, cruzadas) para un entrenamiento Integral</p> <p>FECHA: 14/01/2026</p>	<p>Sesión guiada</p> <p>FECHA: 28/01/2026</p>
<p>OBJETIVO:</p> <p>Especificidad neuromuscular El cuerpo se adapta a los patrones que repite, Integración cinética, conocer los movimientos Básicos del Cuerpo, Activación eficiente del core.</p>	<p>OBJETIVO:</p> <p>Optimizar la activación neuromuscular, mejorar la capacidad de absorber y producir fuerza, trabajo de flexibilidad para mejorar el ROM de manera controlada.</p>	<p>OBJETIVO</p> <p>Fortalecer la musculatura global mediante patrones multiarticulares, desarrollar estabilidad, coordinación y resistencia muscular y promover la conciencia corporal y la correcta ejecución técnica.</p>
ACTIVIDADES REALIZADAS	ACTIVIDADES REALIZADAS	ACTIVIDADES REALIZADAS



DOÑIHUE

Tejendo Futuro

Movilidad articular, calentamiento y activación neuromuscular, ejercicios técnicos en circuito circular, trabajo de flexibilidad, recuperación activa y regulación neuromuscular, charla teórica.	Movilidad articular, calentamiento y activación neuromuscular, ejercicios técnicos en circuito circular, trabajo de flexibilidad, recuperación activa y regulación neuromuscular, charla teórica.	Movilidad articular, calentamiento y activación neuromuscular, ejercicios técnicos guiados, trabajo de flexibilidad, recuperación activa y regulación neuromuscular, charla teórica.
HORA INICIO: 20 hrs HORA TÉRMINO: 21:30 hrs	HORA INICIO: 20 hrs HORA TÉRMINO: 21:30 hrs	HORA INICIO: 20 hrs HORA TÉRMINO: 21:30 hrs

NOMBRE MONITOR/A: Danae Miranda

RUT:

FIRMA:

ASISTENCIA DIARIA

TALLER:

FECHA:

