

DANAE MELISSA MIRANDA SEGUEL

**BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA**

N° 59

RUT:

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

Fecha: 30 de Julio 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 JULIO 2026	320.000
---	----------------

Total Honorarios: \$:	320.000
15.25 % Impto. Retenido:	48.800
Total:	271.200

Fecha / Hora Emisión: 20/07/2026 04:09



19263946000590981DBC

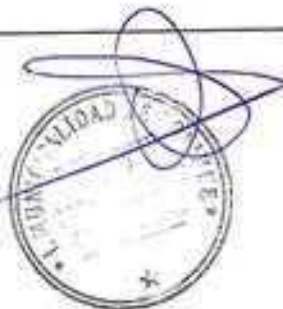
Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en www.sii.cl

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

11202607200410

Fecha / Hora Impresión: 20/07/2026 04:10





I Municipalidad de Doñihue

DIDECO – OFICINA DE DEPORTES Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

DOÑIHUE, 30 DE JULIO 2026.

De acuerdo al contrato de prestación de servicios personales (honorarios) suscrito entre el **Srta. DANAÉ 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 **JULIO** 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
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	8
HOMBRES	1	0	6	8	5	5

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:	• 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
Movilidad flexibilidad dinámica y estabilidad corporal Beneficios: • Mejora la movilidad articular • Incrementa la estabilidad corporal • Reduce el riesgo de lesiones musculares y articulares • Optimiza la postura corporal • Aumenta la flexibilidad dinámica, • Mejora la coordinación neuromuscular • Favorece el rendimiento físico	La importancia de una adecuada movilidad para la prevención de lesiones y el movimiento eficiente. Diferencias entre movilidad, flexibilidad y estabilidad. Trabajo orientado a mejorar la amplitud de movimiento de las principales articulaciones Aplicación de movimientos activos y controlados que llevan las articulaciones y músculos a través de rangos funcionales sin mantener posiciones estáticas prolongadas.	Junio

IMPLEMENTOS	CANTIDAD	CALIDAD
UBOUND	1	MUY BUENO
MAT	6	BUENOS
MANCUERNAS 5K	10	MUY BUENAS
KETTLEBELL 8K	1	BUENA
VALLAS	8	BUENAS
BANDAS ELÁSTICAS	15	BUENAS
LENTEJAS	20	BUENAS
BALÓN MEDICINAL DE 4K	1	BUENO
STEP	2	BUENOS
ESCALERA DE COORDINACIÓN	1	USADA

FICHA DE CLASES

CLASE N°1: Fuerza Funcional y Estabilización Core	CLASE N° 2: Potencia Metabólica e Integración de Cadenas	CLASE N°3: Agilidad, Movilidad y Multi-Direccionalidad
FECHA: Lunes 01/06/2026	FECHA: Miércoles 10/06/2026	FECHA: Miércoles 06/05/2026
OBJETIVO: Desarrollar la fuerza funcional mediante patrones de movimiento compuestos (empuje, tracción, bisagra de cadera). Reforzar ejercicios de estabilidad lumbopélvica (core) estática y dinámica. Corregir desbalances posturales y asimetrías musculares.	OBJETIVO: Reclutar fibras musculares de contracción rápida y elevar la capacidad cardiovascular mediante la aceleración y desaceleración de masas.	OBJETIVO: Flexibilizar y fortalecer el cuerpo en los tres planos del espacio, mejorando la respuesta del cuerpo ante cambios imprevistos de trayectoria.
ACTIVIDADES REALIZADAS - Ejercicios de carga asimétrica y transporte (anti-flexión lateral) con cargas descompensadas para obligar a la musculatura profunda del tronco a estabilizar la columna y corregir asimetrías. - Ejercicios de empuje y dominancia de rodilla con énfasis excéntrico para mejorar la fuerza estructural, la estabilidad articular y la movilidad de la cadera. - Ejercicios de tracción vertical u horizontal en entornos inestables utilizando el propio peso corporal o apoyos monopodales (a una sola pierna) para activar los mecanorreceptores y mejorar la coordinación intermuscular. - Vuelta a la calma: estiramientos de cadena superior y respiración controlada.	ACTIVIDADES REALIZADAS Ejercicios de transferencia balística y flexión explosiva: Se realizan lanzamientos o impactos de objetos contra superficies a máxima velocidad para integrar la cadena anterior (core y tren superior) en un esfuerzo de potencia pura. Ejercicios de fuerza pliométrica y amortiguación (ciclo estiramiento-acortamiento): Se ejecutan saltos y caídas controladas sobre plataformas para entrenar la elasticidad de los tendones, la potencia de despegue y la absorción de impactos. Ejercicios de locomoción resistida de alta intensidad: Se realizan empujes, arrastres o sprints contra una resistencia externa para demandar el máximo esfuerzo del sistema glucolítico y fortalecer la cadena posterior en aceleración. - Vuelta a la calma: estiramientos de cadena superior y respiración controlada.	ACTIVIDADES REALIZADAS Ejercicios de desplazamiento dinámico en el plano frontal y transversal: Se ejecutan zancadas, giros y aperturas laterales profundas para fortalecer los estabilizadores de la cadera y mejorar el rango de movimiento óptimo de los aductores. Ejercicios de reactividad y coordinación pie-ojo/pie-suelo: Se realizan secuencias de pasos rápidos combinadas con transiciones al suelo y cambios de nivel para entrenar la agilidad cognitiva, la desaceleración y la velocidad de reacción. Ejercicios de fuerza isométrica anti-rotacional: Se aplican fuerzas vectoriales laterales donde el cuerpo debe resistir una fuerza de torsión para blindar la zona media y aprender a dissociar el movimiento de los hombros respecto a la cadera. - Vuelta a la calma: estiramientos de cadena superior y respiración controlada.

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

HORA	FECHA	ASISTENCIA
19:00 hrs	01/07/26	12 personas
19:00 hrs	03/07/26	10 personas
19:00 hrs	06/07/26	11 personas
19:00 hrs	08/07/26	14 personas
19:00 hrs	10/07/26	9 personas
19:00 hrs	13/07/26	10 personas
19:00 hrs	15/07/26	19 personas
19:00 hrs	17/07/26	12 personas
19:00 hrs	20/07/26	11 personas
19:00 hrs	22/07/26	10 personas
19:00 hrs	24/07/26	12 personas
19:00 hrs	27/07/26	14 personas
19:00 hrs	29/07/26	15 personas
19:00 hrs	31/07/26	15 personas



NOMBRE MONITOR/A: Danae Miranda
RUT

FIRMA: _____

FOTOGRAFÍAS DE LAS CLASES

