

DANAE MELISSA MIRANDA SEGUEL

**BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA**

N ° 54

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

Fecha: 01 de Abril 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 ABRIL 2026	240.000
Total Honorarios: \$:	240.000
15.25 % Impto. Retenido:	36.600
Total:	203.400

Fecha / Hora Emisión: 23/03/2026 18:04



1926394600054B30E764

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.

11202603231806

Fecha / Hora Impresión: 23/03/2026 18:06

1145
919
949



I Municipalidad de Doñihue

DIDECO – OFICINA DE DEPORTES Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

DOÑIHUE, 01 DE ABRIL 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 **MARZO** 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



DOÑIHUE
Tejiendo Futuro

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/TALLE RISTA	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)						
DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	19:00 hrs		19:00 hrs		19:00 hrs	
TÉRMINO	20:00 hrs		20:00 hrs		19:40 hrs	



DOÑIHUE
Tejiendo Futuro

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		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	<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>	Marzo



DOÑIHUE
Tejiendo Futuro

de la composición corporal ● Desarrollo de la coordinación intermuscular y la eficiencia del movimiento ● Mayor energía y reducción de la fatiga en actividades cotidianas	Implementos utilizados: kettlebell, bandas elásticas, mancuernas, discos, aros, vallas, step, colchonetas y peso corporal.	
--	--	--

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: Círculo de Ejercicios Compuestos y Cardio Funcional FECHA: Lunes 02/03/2026	CLASE N° 2: Entrenamiento por Intervalos HIIT y Coordinación Motriz FECHA: Lunes 11/03/2026	CLASE N°3: Sesión Mixta: Fuerza, Cardio y Patrones de Agilidad FECHA: Miércoles 16/03/2026
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none">● Desarrollar fuerza funcional global mediante ejercicios compuestos multi-articulares● Elevar la frecuencia cardíaca mediante bloques de cardio funcional● Integrar el control del core en movimientos dinámicos	OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none">● Mejorar la capacidad cardiovascular mediante intervalos de alta intensidad moderada● Desarrollar la coordinación neuromuscular, ritmo y lateralidad● Potenciar la agilidad y velocidad de reacción motriz	OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none">● Combinar estímulos de fuerza y resistencia en un formato de sesión mixta● Consolidar los patrones de agilidad y cambio de dirección aprendidos● Evaluar la progresión individual y ajustar cargas según adaptación
ACTIVIDADES REALIZADAS	ACTIVIDADES REALIZADAS	ACTIVIDADES REALIZADAS



DOÑIHUE

Tejiendo Futuro

<p>Movilidad articular general (5 min). Activación neuromuscular progresiva. Círculo compuesto en estaciones: thruster con mancuernas, peso muerto con remo, flexiones de brazos con variación, abdominales en colchoneta, saltos laterales, etc.</p> <p>Vuelta a la calma y elongación dirigida.</p>	<p>Calentamiento dinámico con movilidad articular. Bloque HIIT: 6 rondas de 40 seg trabajo / 20 seg descanso con ejercicios rotativos (burpee modificado, sentadillas, skipping y saltos variados en step). Ejercicios de coordinación con aros: entrada-salida, cruce frontal y lateral, secuencias rítmicas. Recuperación activa y regulación de la frecuencia cardíaca. Charla sobre adaptación cardiovascular.</p>	<p>Movilidad articular, activación muscular y calentamiento cardiovascular progresivo.</p> <p>Bloque de fuerza: sentadilla isométrica, elevación y abducción de brazos con mancuernas, press de hombros con mancuernas, piqué, skipping y saltos coordinados, agilidad con conos y vallas, etc.</p> <p>Vuelta a la calma, respiración diafragmática y estiramiento general.</p>
<p>HORA INICIO: 19 hrs HORA TÉRMINO: 20 hrs</p>	<p>HORA INICIO: 19 hrs HORA TÉRMINO: 20 hrs</p>	<p>HORA INICIO: 19 hrs HORA TÉRMINO: 20 hrs</p>

NOMBRE MONITOR/A: Danae Miranda

RUT:

FIRMA: _____



DOÑIHUE
Tejiendo Futuro

ASISTENCIA DIARIA

TALLER: Entrenamiento Funcional
FECHA:

HORA	FECHA	ASISTENCIA
20:00 hrs	02/03/26	16 personas
20:00 hrs	04/03/26	10 personas
20:00 hrs	06/03/26	18 personas
20:00 hrs	09/03/26	16 personas
20:00 hrs	11/03/26	18 personas
20:00 hrs	13/03/26	10 personas
20:00 hrs	16/03/26	15 personas
20:00 hrs	18/03/26	16 personas
20:00 hrs	23/03/26	18 personas

NOMBRE MONITOR/A: Danae Miranda Seguel
RUT:

