

**DANAE MELISSA MIRANDA SEGUEL**

**BOLETA DE HONORARIOS  
ELECTRONICA**

**N ° 58**

**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 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 JUNIO 2026	320.000
<b>Total Honorarios: \$:</b>	320.000
<b>15.25 % Impto. Retenido:</b>	48.800
<b>Total:</b>	271.200

Fecha / Hora Emisión: 17/06/2026 21:56



1926394600058D935A0D

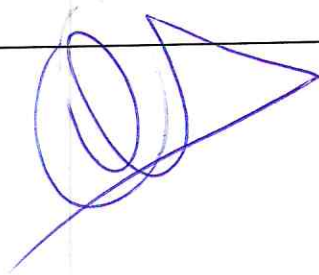
Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en [www.sii.cl](http://www.sii.cl)

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

11202606172157

Fecha / Hora Impresión: 17/06/2026 21:57





## I Municipalidad de Doñihue

DIDECO – OFICINA DE DEPORTES Y JUVENTUD

### DEPARTAMENTO ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

DOÑIHUE, 30 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**

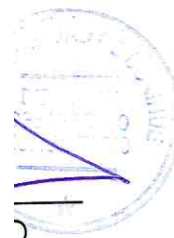
Como Encargado de la Oficina de Deportes y Juventud, constato, que las funciones y tareas ar y se encuentran conforme, y por c cancelación correspondiente a los ho del año 2026, de acuerdo a contrato quien suscribe.

Deportes y Juventud, descritas se realizaron siguiente se solicita la arios del mes de **JUNIO** viamente revisado por

- Es preciso señalar, que estas funcior manera independiente, sin vínculo de de quien suscribe, no constituyendo c contractual regida por el código d contrato de honorarios suscrito entre lc

y tareas se realizaron de rdinación y dependencia ingún modo una relación abajo, solamente por el artes.

  
FERNANDO ARA  
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

<b>OBJETIVO GENERAL DEL TALLER / ACTIVIDAD RECREATIVA:</b>	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.
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica mediante circuitos de alta intensidad moderada, mejorando la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio.</li> <li>● Fortalecer la musculatura global mediante ejercicios compuestos multi-articulares.</li> <li>● 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.</li> <li>● Optimizar la capacidad funcional en actividades de la vida diaria, transfiriendo los patrones de movimiento aprendidos a situaciones reales cotidianas.</li> <li>● Fomentar la adherencia al ejercicio y la motivación intrínseca mediante dinámicas grupales, variedad de estímulos y progresiones individualizadas.</li> </ul>



# DOÑIHUE

*Vigencia Futura*

UNIDADES TEMÁTICAS	CONTENIDOS	MES
<b>Movilidad flexibilidad dinámica y estabilidad corporal</b>  <b>Beneficios:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora la movilidad articular</li><li>• Incrementa la estabilidad corporal</li><li>• Reduce el riesgo de lesiones musculares y articulares</li><li>• Optimiza la postura corporal</li><li>• Aumenta la flexibilidad dinámica,</li><li>• Mejora la coordinación neuromuscular</li><li>• Favorece el rendimiento físico</li></ul>	<p>La Importancia de una adecuada movilidad para la prevención de lesiones y el movimiento eficiente.</p> <p>Diferencias entre movilidad, flexibilidad y estabilidad.</p> <p>Trabajo orientado a mejorar la amplitud de movimiento de las principales articulaciones</p> <p>Aplicación de movimientos activos y controlados que llevan las articulaciones y músculos a través de rangos funcionales sin mantener posiciones estáticas prolongadas.</p>	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

<p><b>CLASE N°1:</b> Flexibilidad dinámica</p> <p><b>FECHA:</b> Lunes 01/06/2026</p>	<p><b>CLASE N° 2:</b> Desarrollar la estabilidad corporal</p> <p><b>FECHA:</b> Miércoles 10/06/2026</p>	<p><b>CLASE N°3:</b> Integración funcional de cuerpo completo</p> <p><b>FECHA:</b> Miércoles 06/05/2026</p>
<p><b>OBJETIVO:</b> Desarrollar la flexibilidad dinámica mediante patrones de movimiento funcionales, favoreciendo una mayor eficiencia motriz, una mejor postura y una reducción del riesgo de lesiones durante las actividades de la vida diaria y la práctica de ejercicio físico.</p>	<p><b>OBJETIVO:</b> Desarrollo del control muscular necesario para estabilizar el cuerpo durante el movimiento. Desarrollar la estabilidad del complejo lumbo-pélvico (core) y de las articulaciones periféricas.</p>	<p><b>OBJETIVO:</b> Integrar las capacidades físicas desarrolladas durante el programa mediante patrones de movimiento funcionales que involucren todo el cuerpo, favoreciendo la coordinación intermuscular, la estabilidad, la fuerza, la resistencia y el control motor para mejorar el desempeño en las actividades de la vida diaria.</p>
<p><b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Balanceos controlados de extremidades.</li> <li>● Movimientos dinámicos de apertura y cierre articular.</li> <li>● Desplazamientos con amplitud progresiva.</li> <li>● Rotaciones activas del tronco.</li> <li>● Patrones dinámicos multiplanares.</li> </ul> <p>Vuelta a la calma: estiramientos de cadena superior y respiración controlada.</p>	<p><b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicios de estabilidad del core.</li> <li>● Control postural en apoyo bipodal y unipodal.</li> <li>● Estabilidad escapular.</li> <li>● Estabilidad lumbo-pélvica.</li> <li>● Control dinámico del equilibrio.</li> <li>● Musculatura profunda de la columna.</li> </ul>	<p><b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b></p> <p>Integración de patrones fundamentales de movimiento</p> <p>Se trabaja la combinación de patrones motores básicos utilizados diariamente, promoviendo una ejecución coordinada y eficiente.</p> <p>Incluye la integración de acciones como: Empujar, traccionar, agacharse, levantarse, rotar, desplazarse, cambios de dirección y estabilizar el cuerpo durante el movimiento.</p>
<p><b>HORA INICIO:</b> 19 hrs <b>HORA TÉRMINO:</b> 20 hrs</p>	<p><b>HORA INICIO:</b> 19 hrs <b>HORA TÉRMINO:</b> 20 hrs</p>	<p><b>HORA INICIO:</b> 19 hrs <b>HORA TÉRMINO:</b> 20 hrs</p>

**ASISTENCIA DIARIA**

**TALLER: Entrenamiento Funcional**

HORA	FECHA	ASISTENCIA
19:00 hrs	01/06/26	10 personas
19:00 hrs	03/06/26	12 personas
19:00 hrs	04/06/26	11 personas
19:00 hrs	08/06/26	16 personas
19:00 hrs	10/06/26	14 personas
19:00 hrs	12/06/26	18 personas
19:00 hrs	15/06/26	10 personas
19:00 hrs	17/06/26	15 personas
19:00 hrs	19/06/26	11 personas
19:00 hrs	22/06/26	10 personas
19:00 hrs	24/06/26	12 personas
19:00 hrs	26/06/26	14 personas
19:00 hrs	29/06/26	15 personas

**NOMBRE MONITOR/A: Danae Miranda**

**RUT:**

**FIRMA:** \_\_\_\_\_



DOÑIHUE

*Vivir el Futuro*

FOTOGRAFÍAS DE LAS CLASES



