

INFORME DE FUNCIONES MES DE DICIEMBRE 2025

Andacollo, 23 diciembre de 2025

1.- Identificación del Servidor o Servidora Municipal a Honorarios.

Nombre	Sebastián Rojas Pastén
R.U.T.	

2.- Dependencia y función encomendada.

Dirección / Departamento / Oficina	Dideco Oficina de la Discapacidad e Inclusión Social.
Función según contrato	• Monitor de taller de acondicionamiento físico, programa "Promoción de Salud".

3.- Funciones realizadas durante el mes de diciembre de 2025

En el mes de diciembre de 2025, quien suscribe, realizó las siguientes funciones:

➤ **02/12/2025: (se cambia taller del lunes 01/12 para el martes 02/12)**

- Se realiza calentamiento general y específico de grupos musculares con movilidad articular
- Inicio de circuito de ejercicios básicos con peso liviano y utilización de implementos.
- Rutina de 7 ejercicios de tren superior e inferior con peso corporal.
- Finalización con elongaciones.

➤ **03/12/2025:**

- Inicio del entrenamiento con activación muscular y movilidads dinámicas en parejas, dando énfasis al trabajo en equipo.
- Rutina con ejercicios básicos de peso corporal, y pesos con uso de pesas rusas, TRX, balones medicinales 10 ejercicios de trabajo completo.
- Cierre con estiramientos y elongaciones de los grupos musculares.

➤ **09/11/2025:**

- Inicio del taller con movilidad articular de extremidades superiores e inferiores.
- Calentamiento con método Tábata, 6 ejercicios de activación en dos rondas.
- Ejecución de rutina de 8 ejercicios con peso, implementando brazo, pierna y abdomen, con diferentes implementos y peso diferenciado.
- Se realiza como cierre, estiramiento y elongaciones y vuelta a la calma.

➤ **10/12/2025:**

- Se realiza calentamiento general y específico de grupos musculares con movilidad articular
- Inicio de circuito de ejercicios básicos con peso liviano y utilización de implementos.
- Rutina de 8 ejercicios de tren superior e inferior con peso corporal y levantamiento de mancuernas, saltos y coordinación.
- Finalización con elongaciones.

➤ **11/12/2025: (taller extra para completar horas: 1 hora y 30 minutos)**

- Comienzo del taller con movilidad articular de extremidades superiores e inferiores.
- Calentamiento con método Tábata, 4 ejercicios de activación en dos rondas.
- Ejecución de rutina compleja de 10 ejercicios, con rutina de grupos musculares, principalmente trabajo de piernas.
- Se regresa a la calma, con ejercicios de respiración y elongaciones.

➤ **15/11/2025: (se extiende el horario del taller en 45 minutos para completar las horas correspondientes al mes. Inicio: 17:30 horas / término: 19:45)**

- Inicio de la sesión con movilidad articular, y ejercicios de activación muscular de los miembros del cuerpo.
- Trabajar recorrido físico, de 10 estaciones, implementando trabajo pliométrico con uso de TRX, peso con mancuernas, discos, cuerda de brazos, balones medicinales, y saltos con cuerda. Una ronda completa de 6 repeticiones por ejercicio.
- Durante el cierre, se realizan estiramientos y elongaciones.

➤ **17/12/2025: (se extiende el horario del taller en 45 minutos para completar las horas correspondientes al mes. Inicio: 18:30 horas / término: 20:45 horas)**

- Se realiza calentamiento general y específico de grupos musculares con movilidad articular y activación con método Tabata con 6 ejercicios.
- Inicio de circuito de ejercicios básicos con peso liviano y utilización de implementos.
- Completar la sesión con 12 ejercicios de tren superior e inferior con peso corporal y levantamiento de mancuernas, saltos y coordinación. Uso de cuerda de fuerza, trabajando los músculos de los brazos, abdominales varios (sup. Inf. Oblicuos)
- Finalización de la sesión con estiramientos y elongaciones. Posteriormente, se le da cierre al taller con charla motivacional y agradecimientos al grupo.

.- Funciones instruidas mediante delegaciones de funciones o solicitudes de apoyo a otras unidades.

-

5.- Ausencias justificadas (debe indicar las fechas en que efectuó uso de permisos administrativos, feriados legales, descanso complementario, licencias médicas o permisos especiales).

Para la constancia firman:

Constanza Rojas López
DIDECO
Municipalidad de Andacollo

Alexis Cuturrufo Ogalde
Encargado Oficina de la discapacidad e inclusión social

Sebastián Rojas Pastén
Profesor de Educación Física y Licenciado en Educación