

INFORME DE FUNCIONES MES DE NOVIEMBRE 2025

Andacollo, 28 noviembre 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	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 noviembre de 2025

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

➤ **03/11/2025:**

- 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. 8 ejercicios de trabajo diverso.
- Cierre con estiramientos y elongaciones de los grupos musculares.

➤ **05/11/2025:**

- 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 7 ejercicios de tren superior e inferior con peso corporal.
- Finalización con elongaciones.

➤ **10/11/2025:**

- Inicio con movilidad articular de extremidades superiores e inferiores.
- Calentamiento con método Tábata, 4 ejercicios de activación en dos rondas.
- Ejecución de rutina de 8 ejercicios con peso, implementando brazo, pierna y abdomen.
- Se realiza como cierre, estiramiento y elongaciones y vuelta a la calma.

➤ **12/11/2025:**

- 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.

➤ **17/11/2025:**

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

➤ **19/11/2025:**

- Se comienza con movilidad articular, y ejercicios de activación muscular de los miembros del cuerpo.
- Completar recorrido físico, de 9 estaciones, implementando trabajo pliométrico con uso de TRX, peso con mancuernas, discos, balones medicinales, y saltos con cuerda. Una ronda completa de 6 repeticiones por ejercicio.
- Durante el cierre, se realizan estiramientos y charla final a modo de incentivo para la constancia del trabajo físico personal.

➤ **24/11/2025:**

- 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 11 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.
- Finalización de la sesión, con estiramientos y elongaciones.

➤ **26/11/2025**

- Movilidad articular de tren superior e inferior.
- Trote suave de activación por los alrededores de la plaza
- Se realiza un circuito de mayor exigencia con 12 estaciones, trabajo individual de los distintos grupos musculares, complementando trabajo de piernas, brazos y abdomen.

- Cierre con estiramiento y elongaciones, sumada una charla final con los asistentes.

.- 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).

Se extiende el presente informe para acreditar ante la municipalidad de Andacollo, el pago de los honorarios pactados según el contrato vigente en el mes de noviembre 2025.

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