

INFORME DE FUNCIONES MES DE OCTUBRE 2025

Andacollo, 30 Octubre 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 octubre de 2025

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

➤ **08/10/2025:**

- Se da inicio al taller de acondicionamiento físico.
- Se realiza charla motivacional a los asistentes
- Comienzo con movilidad articular y activación muscular.
- Rutina corta de intensidad moderada con ejercicios básicos de peso corporal.
- Cierre del taller, con estiramientos y elongaciones

➤ **13/10/2025:**

- 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.

➤ **15/10/2025:**

- 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.

➤ **20/10/2025:**

- 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.

➤ **22/10/2025:**

- Inicio 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 rutina de grupos musculares, principalmente trabajo de piernas.
- Se regresa a la calma, con ejercicios de respiración y elongaciones.

➤ **27/10/2025: (recuperación de 60 minutos del taller pendiente correspondiente al día lunes 6 de octubre) inicio: 17:30 horas / término: 20:00 horas.**

- 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.

➤ **29/10/2025: (recuperación de 30 minutos restantes, correspondientes al taller pendiente del día lunes 6 de octubre) inicio: 18:30 horas / término: 20:30 horas**

- 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 de la sesión, con estiramientos y elongaciones en parejas.

.- 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 octubre 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