ILUSTRE MUNICIPALIDAD
ANDACOLLO

Andacollo
Te Encanta

INFORME DE FUNCIONES MES DE OCTUBRE 2026

Andacollo, 30 de octubre de 2026

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 2026

En el mes de octubre de 2026, quien suscribe, realizó las siguientes funciones:

Lunes 05/10/2026:

- **Taller suspendido. Se recuperarán 45 minutos el miércoles 07/10.**

Miércoles 07/09/2026:

Se recuperan 45 minutos del taller suspendido del lunes 05/10 con extensión de horario: 18:30 a 20:45 horas.

- Inicio del entrenamiento con activación muscular y movilidades 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.

Lunes 12|/10/2026:

- **Día Feriado**

Miércoles 14/10/2026: Se recuperan 45 minutos pendientes del taller suspendido del lunes 05/10 con extensión de horario: 18:30 a 20:45 horas.

- Se da inicio al 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.
- Como cierre, se realiza estiramiento y elongaciones y vuelta a la calma.

Lunes 19/10/2026: Se sumaron 45 minutos extras del taller que no se podrá realizar el lunes 26/10, con extensión de horario: 17:30 a 19:45 horas.

- Se realiza calentamiento general y especifico 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. Trabajo con cuerda de fuerza combinando 3 ejercicios diferentes.
- Finalización con elongaciones y estiramiento de los grupos musculares.

21/10/2026: Se aplica cambio de horario: 18:00 a 19:30 horas.

- 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.

Lunes 26/10/2026: SUSPENDIDO (se recupera entre el día lunes 19/10 y el miércoles 28/10 con 45 minutos extras).

Miércoles 28/10/2026: Se recuperan 45 minutos extras por recuperación del taller suspendido el lunes 26/10 en horario de 18:30 a 20:45 horas.

- Se realiza calentamiento general y especifico 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.

IMPORTANTE: HUBO DOS RECUPERACIONES DE 45 MINUTOS CORRESPONDIENTES AL DÍA LUNES 26 DE OCTUBRE.

. - 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 2026

Para la constancia firman:

Constanza Rojas López
DIDECO
Municipalidad de Andacollo

Alexis Cuturrufo Ogalde
Encargado Promoción de salud
Municipalidad de Andacollo

Sebastián Rojas Pastén
Profesor de Educación Física y Licenciado en Educación