ILUSTRE MUNICIPALIDAD
ANDACOLLO

Andacollo
Te Encanta

INFORME DE FUNCIONES MES DE SEPTIEMBRE 2026

Andacollo, 30 de septiembre 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 septiembre de 2026

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

02/09/2026:

Comienzo 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.

07/09/2026:

- Inicio de la sesión con movilidad articular, y ejercicios de activación muscular de los miembros del cuerpo.
- Calentamiento dirigido en grupos, con ejercicios específicos.
- 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.

09/09/2026:

- 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.

14/08/2026: MODIFICACIÓN DE HORARIO DE 18:30 A 20:00 HORAS (lunes)

- 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.

16/09/2026:

- 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.

21/09/2026:

- 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.

23/09/2026:

- Inicio de entrenamiento con activación muscular y movilidades dinámicas en parejas, dando énfasis al trabajo en equipo.
- Calentamiento dinámico en parejas con trote y ejercicios específicos.
- 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.

28|/09/2026:

- Se realiza calentamiento general y especifico 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 entrenamiento del día.

30/09/2026:

- 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.

. - 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 septiembre 2026

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