

MARIA JOSE SALGADO VALDES

**BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA**

N ° 233

RUT: 15.676.390-K

GIRO(S): SERVICIOS PERSONALES DE EDUCACION, OTRAS ACTIVIDADES
DE ESPARCIMIENTO Y RECREATIVAS N.C.P.,

**PROFESORA DE EDUCACION FISICA, MENCION EN
BIENESTAR HUMANO**

LA PATAHUA S/N Villa/Pob. CAUQUENES, CAUQUENES

Fecha: 01 de Abril de 2025

Señor(es): I MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES
Domicilio: ANTONIO VARAS 466, CAUQUENES

Rut: 69.120.400- 6

Por atención profesional:

MONITORA DE ACT FISICA ENC DE REALIZAR ENTRENAMIENTOS MES MARZO 2025	515.000
Total Honorarios \$:	515.000
17.50 % Impto. Retenido:	90.125
Total:	424.875

Esta boleta tiene una retención adicional de 3% de acuerdo a
las leyes N° 21.242 y/o N° 21.252.

Fecha / Hora Emisión: 24/03/2025 13:27



15676390002337C0CE07

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en www.sii.cl

El contribuyente receptor de esta boleta debe retener el porcentaje definido.

11202503241327

Fecha / Hora Impresión: 24/03/2025 13:27

REPUBLICA DE CHILE
PROVINCIA DE CAUQUENES
I. MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES
DIRECCION DESARROLLO COMUNITARIO
COR/ara



N° _____

CERTIFICADO

*La Directora Desarrollo Comunitario, de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes, certifica que Don (ña), **María José Salgado Valdés RUT N° 15.676.390-k 0**, se desempeñó durante el mes de Marzo de 2025, como Monitora de actividad física encargada de realizar entrenamientos en distintos rangos etarios por programa **Deporte y Recreación año 2025.**, según lo estipulado en su contrato y descrito en su informe.*

Certificado extendido, para ser presentado en Dirección de Administración y Finanzas de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes.



CAMILA ORELLANA RIVERA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES

CAUQUENES, 01 ABR. 2025



03 HASTA EL 07 de MARZO
CLUB DE ADULTOS MAYORES DE:

- VILLA ESPERANZA
- BARRIO ESTACIÓN
- POCILLAS
- SAUZAL
- CAPELLANIA

- Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.
- Ejercicios de fortalecimiento que refuerzan y potencian la musculatura, y por lo tanto nos ayudan a contribuir a mantener y reforzar la autonomía y retrasar la dependencia.
- Ejercicios en pared con la finalidad de corregir postura.
- Ejercicios en sillas trabajando abdominales y piernas con diferentes ejercicios y velocidades y repeticiones acorde a sus capacidades físicas .
- Ejercicios de coordinación por medio del baile entretenido acorde a la edad que transitan.
- Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.
- Recomendaciones post clase.
- Ejercicios de sopa de letras.
- Actividad física mental.

10 HASTA EL 14 DE MARZO

CLUB DE ADULTOS MAYORES DE:

- VILLA ESPERANZA
- BARRIO ESTACIÓN
- POCILLAS
- SAUZAL
- CAPELLANIA

- Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.
- Ejercicios con bastones trabajando al ritmo de la musica la resistencia de brazos.
- Ejercicios con pelotas pequeñas enfocado en trabajar destresa fisica, agilidad, coordinación, trabajo en equipo.
- Ejercicios en maquinas de ejercicios ubicadas en plazoletas cercanas potenciando el trabajo de fuerza muscular de piernas, brazos.
- Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.
- Juegos de agilidad mental.

17 HASTA EL 21 DE MARZO CLUB
DE ADULTOS MAYORES
DE:

- VILLA ESPERANZA
- BARRIO ESTACIÓN
- POCILLAS

- Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.
- Movimientos articulares de tren inferior y tren superior, con la finalidad de activar musculatura para el desarrollo de los ejercicios.



- SAUZAL
- CAPELLANIA

- Ejercicios con bastones promoviendo desarrollar mayor rango articular en articulación de hombro y a la vez desarrollar coordinación entre ejercicios.
- Ejercicios con mancuernas de 500 gramos y 1 kilo en sillas potenciando la fuerza muscular de brazos y piernas .
- Ejercicios de movilidad articular ocupando colchonetas de apoyo realizando ejercicios de piernas, abdomen y brazos.
- Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.
- Recomendaciones post clase.
- Actividad física mental.
- Ejercicios de comprensión lectora para el domicilio.

24 HASTA EL 28 DE MARZO
CLUB DE ADULTOS MAYORES

DE:

- VILLA ESPERANZA
- BARRIO ESTACIÓN
- POCILLAS
- SAUZAL
- CAPELLANIA

31 DE MARZO
CLUB DE ADULTOS MAYORES

DE:

- VILLA ESPERANZA
- BARRIO ESTACIÓN

- PERMISO ESPECIAL

- Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.
- Ejercicios de estiramiento promoviendo técnicas para desplazar objetos de diferente peso y tamaño.
- Ejercicios de coordinación por medio de dinámicas para tren superior y tren inferior.
- Ejercicios de piernas utilizando el peso corporal, con repeticiones acorde a las capacidades de que presentan los adultos mayores.
- Ejercicios de destreza mental.



MARÍA JOSÉ SALGADO VALDÉS
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA.



JOSE MIGUEL VILLEGAS
JEFE DEPORTES SUPLENTE



