

MARIA JOSE SALGADO VALDES

**BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA**

N° 234

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: 02 de Mayo 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 ABRIL 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: 23/04/2025 08:55



15676390002340649CCD

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.

11202504230855

Fecha / Hora Impresión: 23/04/2025 08:55

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



N° 568

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 Abril 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, 02 MAYO 2025



<p>01 HASTA EL 04 DE ABRIL CLUB DE ADULTOS MAYORES DE:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ VILLA ESPERANZA➤ BARRIO ESTACIÓN➤ POCILLAS➤ SAUZAL➤ CAPELLANIA	<ul style="list-style-type: none">▪ Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.▪ Ejercicios de fortalecimiento enfocados al tren superior y tren inferior 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 de fuerza, por medio de la utilización de colchonetas con bandas elásticas, potenciando el trabajo de tren inferior.▪ Ejercicios de piernas con bandas elásticas en conjunto con sillas.▪ Ejercicios de coordinación utilizando el ritmo de la música incorporando movimientos alternados de tren superior con la utilización de mancuernas de 500 gramos en cada mano y tren inferior .▪ Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.▪ Ejercicios de matemática para el domicilio.▪ Actividad física mental.▪ Recomendaciones post clase.
<p>07 HASTA EL 11 DE ABRIL CLUB DE ADULTOS MAYORES DE:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ VILLA ESPERANZA➤ BARRIO ESTACIÓN➤ POCILLAS➤ SAUZAL➤ CAPELLANIA	<ul style="list-style-type: none">▪ Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.▪ Ejercicios de fortalecimiento muscular con botellas de agua.▪ Ejercicios de equilibrio por medio de la utilización de líneas en el piso.▪ Ejercicios de resistencia con la utilización de material de apoyo (colchonetas, bastones) con la finalidad de poseer mayor estabilidad durante la ejecución del ejercicio.▪ Ejercicios con globos enfocado en:<ul style="list-style-type: none">▪ Músculos faciales▪ Brazos▪ Piernas▪ Juegos de agilidad mental.▪ Ejercicios de encontrar diferencias en diferentes imágenes.



	<ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios potenciando la postura corporal en pared.
<p>14 HASTA EL 17 DE ABRIL CLUB DE ADULTOS MAYORES DE:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ VILLA ESPERANZA➤ BARRIO ESTACIÓN➤ POCILLAS➤ SAUZAL➤ CAPELLANIA	<ul style="list-style-type: none">▪ 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.▪ Ejercicios en colchoneta potenciando la fuerza muscular ocupando su propio peso corporal con apoyo del bastón a fin de generar equilibrio en la ejecución del ejercicio.▪ Ejercicios de movilidad y elongación en colchoneta tratando de llevar ambas rodillas al pecho formando una especie de ovillo.▪ Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.▪ Recomendaciones post clase.▪ Actividad física mental.▪ Ejercicios de comprensión lectora para el domicilio.
<p>21 HASTA EL 25 DE ABRIL CLUB DE ADULTOS MAYORES DE:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ VILLA ESPERANZA➤ BARRIO ESTACIÓN➤ POCILLAS➤ SAUZAL➤ CAPELLANIA	<ul style="list-style-type: none">▪ Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.▪ Ejercicios de brazos con el apoyo del bastón potenciado la coordinación óculo manual generando variación en el grado de dificultad, con repeticiones acorde a las capacidades de que presentan los adultos mayores.▪ Ejercicios de coordinación en parejas, traslado de objetos livianos con los bastones.▪ Ejercicio con una pluma potenciando el trabajo de los músculos faciales y a la vez trabajando tren superior y tren inferior por medio del desplazamiento y diferentes velocidades.▪ Ejercicios de memoria y sopas de letras para el domicilio.▪ Actividad física mental coordinada con baile entretenido.▪ Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.▪ Recomendaciones post clase.



28 HASTA EL 30 DE ABRIL
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 estiramiento promoviendo la corrección de técnicas para levantar objetos de diferente peso y tamaño.
- Ejercicios para mantener postura utilizando la pared como medio de apoyo en cada ejercicio de postura.
- Ejercicios potenciando la fuerza muscular de brazos y piernas por medio de la utilización de bandas elásticas y botellas con agua o arena según cada participante.
- Actividad física mental coordinada con ejercicios de tren superior y tren inferior por medio del baile entretenido.
- Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.
- Recomendaciones post clase.

MARÍA JOSÉ SALGADO VALDÉS
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA.



JOSE MIGUEL VILLEGAS
JEFE DEPORTES SUPLENTE



