

MARIA JOSE SALGADO VALDES

BOLETA DE HONORARIOS  
ELECTRONICA

N° 235

RUT: [REDACTED]

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

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

[REDACTED]

Fecha: 02 de Junio 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 MAYO 2025	515.000
<b>Total Honorarios \$:</b>	515.000
<b>17.50 % Impto. Retenido:</b>	90.125
<b>Total:</b>	424.875

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

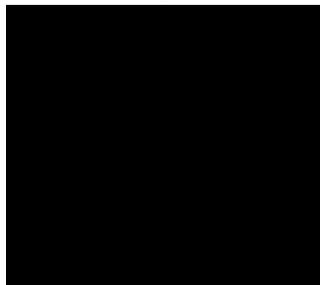
Fecha / Hora Emisión: 26/05/2025 11:20



1567639000235B47A99C

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en [www.sii.cl](http://www.sii.cl)



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

11202505261120

Fecha / Hora Impresión: 26/05/2025 11:20

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



N° 792

### CERTIFICADO

La Directora Desarrollo Comunitario, de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes, certifica que Don (ña), **María José Salgado Valdés** RUT N° [REDACTED] se desempeñó durante el mes de Mayo 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**

02 JUN. 2025

**CAUQUENES,**



<p>01 HASTA EL 02 DE MAYO CLUB DE ADULTOS MAYORES DE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ VILLA ESPERANZA</li><li>➤ BARRIO ESTACIÓN</li><li>➤ POCILLAS</li><li>➤ SAUZAL</li><li>➤ CAPELLANIA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.</li><li>▪ Ejercicios de fortalecimiento muscular al ritmo de la música utilizando material de apoyo (mancuernas, bandas elasticas).</li><li>▪ Ejercicios de brazos.</li><li>▪ Ejercicios de antebrazo</li><li>▪ Ejercicios de coordinación.</li><li>▪ Ejercicios de piernas.</li><li>▪ Baile entretenido.</li><li>▪ Actividad física mental.</li><li>▪ Juegos de agilidad mental.</li><li>▪ Ejercicios de sopas de letras y dibujos para pintar para el domicilio.</li><li>▪ Ejercicios de retorno a la calma.</li></ul>
<p>05 HASTA EL 09 DE MAYO CLUB DE ADULTOS MAYORES DE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ VILLA ESPERANZA</li><li>➤ BARRIO ESTACIÓN</li><li>➤ POCILLAS</li><li>➤ SAUZAL</li><li>➤ CAPELLANIA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.</li><li>▪ Ejercicios de, coordinación , equilibrio y trabajo en equipo utilizando material de apoyo (Cuerdas elásticas, Vasos plásticos y Pelotas de diferente tamaño):</li><li>▪ Ejercicios de brazos.</li><li>▪ Ejercicios de elevación de hombro con diferentes velocidades.</li><li>▪ Ejercicios de piernas con diferentes velocidades.</li><li>▪ Ejercicios de equilibrio.</li><li>▪ Ejercicios de coordinación.</li><li>▪ Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.</li><li>▪ Recomendaciones post clase.</li><li>▪ Ejercicios de comprensión lectora, matemática y trazos y líneas para el domicilio.</li><li>▪ Actividad física mental.</li><li>▪ Ejercicios de elongación.</li></ul>



<p>12 HASTA EL 16 DE MAYO CLUB DE ADULTOS MAYORES</p> <p>DE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ VILLA ESPERANZA</li><li>➤ BARRIO ESTACIÓN</li><li>➤ POCILLAS</li><li>➤ SAUZAL</li><li>➤ CAPELLANIA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ejercicios de estiramiento promoviendo la corrección de técnicas para levantar objetos de diferente peso y tamaño.</li><li>▪ ejercicios para evitar anquilosis de rodilla utilizando material de apoyo (Bolsas de arena):<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ejercicios de brazos con variación en el grado de dificultad.</li><li>▪ Ejercicios para mejorar postura corporal.</li><li>▪ Ejercicios de coordinación en parejas.</li><li>▪ Ejercicios de piernas en parejas.</li><li>▪ Ejercicios en pared fortaleciendo postura corporal.</li></ul></li><li>▪ Ejercicios de memoria y sopas de letras para el domicilio.</li><li>▪ Actividad física mental coordinada con baile entretenido.</li><li>▪ Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.</li><li>▪ Recomendaciones post clase.</li></ul></li></ul>
<p>19 HASTA EL 23 DE MAYO CLUB DE ADULTOS MAYORES</p> <p>DE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ VILLA ESPERANZA</li><li>➤ BARRIO ESTACIÓN</li><li>➤ POCILLAS</li><li>➤ SAUZAL</li><li>➤ CAPELLANIA</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Recomendaciones generales con movimientos articulares de tren superior y tren inferior, antes de comenzar a realizar ejercicios.<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ejercicios neuromusculares seccionados por segmentos corporales:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Piernas</li><li>▪ Brazos</li><li>▪ Zona media (control postural)</li></ul></li><li>▪ Actividades de atención, coordinación y desarrollo técnico de los ejercicios anteriormente realizados.</li><li>▪ Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.</li><li>▪ Actividad física mental.</li></ul></li><li>▪ 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.</li></ul>



- 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.
- Recomendaciones post clase.

26 HASTA EL 30 DE MAYO  
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 resistencia aeróbica al ritmo de la música.
- Ejercicios de desplazamiento en marcha con diferentes movimientos de expresión corporal.
- Ejercicios de equilibrio estático y dinámico.
- Ejercicios de psicomotricidad simple y compleja.
- Ejercicios de estimulación cognitiva.
- Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad general y elongación.
- 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.



MARIA JOSE SALGADO VALDÉS  
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA.



JOSE MIGUEL VILLEGAS  
JEFE DEPORTES SUPLENTE



