



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE ANTUCO
DEPARTAMENTO DE SALUD

REF.: Adquisición proveniente de Compra Ágil para contratar el servicio de un instructor de calistenia para la realización de talleres, a través del Programa Promoción de la Salud.

ANTUCO, 26 NOV 2025

DECRETO ALCALDICIO N° 009316 /

VISTOS:

- a) El Decreto Alcaldicio N°00188 de fecha 10 de enero de 2018 que delega a la Directora del Departamento de Salud las facultades y autoriza firma documentos relacionados con el Portal Mercado Público.
- b) La Ley N° 18.575, Ley Orgánica Constitucional de Bases generales de la Administración del Estado.
- c) La Ley N° 19.886 de Bases sobre Contratos Administrativos de suministros y prestación de Servicios.
- d) La ley N° 19.880 que "Establece Bases De Los Procedimientos Administrativos Que Rigen Los Actos De Los Órganos De La Administración Del Estado Procedimientos Administrativos".
- e) El Decreto Supremo N°661/2024 del Ministerio de Hacienda que aprueba Reglamento de la Ley 19.886.
- f) El Manual de procedimientos de Adquisiciones Municipales aprobado por Decreto Alcaldicio N° 162 del 14.07.2008.
- g) En uso de las facultades que me confiere la Ley N° 18.695, Orgánica Constitucional de municipalidades y sus modificaciones posteriores.

CONSIDERANDOS:

- a) La necesidad de contratar el servicio de un instructor de calistenia para la realización de talleres, a través, del Programa Promoción de la Salud, según requerimiento en solicitud de compra N°135 de fecha 19 de noviembre 2025.
- b) El Certificado Presupuestario N°151 de fecha 25 de noviembre 2025.
- c) La única cotización presentada y que cumple con lo solicitado

DECRETO

- 1.-**ADQUIÉRASE**, mediante la modalidad de orden de compra generada por invitación a compra ágil 4025-129-COT25, la adquisición según el considerando letra a) al proveedor Razón Social: **SOCIEDAD DE CONSULTORIA Y ASESORIA CLAUDIA DONOSO VERA EIRL, Rut: 78.193.377-5.**
- 2.-**GÍRESE**, la correspondiente Orden de Compra proveniente de compra ágil N°4025-260-AG25 al proveedor mencionado anteriormente, por un monto total de \$500.000 (Quinientos mil pesos).
- 3.-**Impútese** el gasto que demanda la ejecución del presente Decreto al Presupuesto de Salud 2025 a la cuenta 2140534021 del Programa Promoción de la Salud.
- 4.-**Infórmese** a la plataforma de compras públicas www.mercadopublico.cl y ley N° 20.285 de transparencia.

ANÓTESE Y COMUNÍQUESE, DESE COPIA Y ARCHÍVESE

CLAUDIO PANES GARRIDO
SECRETARIO MUNICIPAL

CLAUDIA CIFUENTES HERRERA
DIRECTORA COMUNAL DE SALUD
"Por Orden de Alcaldesa"

SBC/CPG/VFM/RTM/CCH/IOS/DAI
DISTRIBUCION:

- Secretaria Municipal (SECMUN)
- Dirección de Salud Municipal (DISAM)
- Archivo



Antuco, 25 de noviembre 2025

CERTIFICADO N°151
DISPONIBILIDAD PRESUPUESTARIA

Certifico que, a la fecha del presente documento esta institución cuenta con el presupuesto de salud 2025 a la cuenta presupuestaria 2140534021 del Programa Promoción de la Salud, para contratar el servicio de un instructor de calistenia para la realización de talleres, a través del Programa Promoción de la Salud, según lo indicado en solicitud de compra N°135 de fecha 19 de noviembre 2025.



JORGE QUEZADA SANCHEZ
Jefe de Contabilidad y Finanzas
Depto. Salud Antuco

VIGENCIA 21-12-2025

Cotización enviada por **SOCIEDAD DE CONSULTORIA Y ASESORIA CLAUDIA DONOSO VERA E.I.R.L.**

Servicio integral de Taller de Calistenia (5 sesiones, diciembre) para la comunidad de Antuco. Incluye instructor, equipamiento, traslados y evaluaciones físicas. Metodología adaptativa y segura para jóvenes y adultos.

Personal técnico temporal ID: 35754513

Contratacion de instructor de calistenia, para realización de taller de 5 sesiones para el programa de promoción de la salud, talleres a realizar en el mes de diciembre..... SE ADJUNTA DETALLE DE PROGRAMA REQUERIDO.... Adjuntar respectiva propuesta técnica para su evaluación...

Cantidad
1

Valor unitario
\$ 420.168

Subtotal
\$ 420.168

Valor de despacho
Sin información

Valor neto \$ 420.168

IVA \$ 79.832

Monto total
\$ 500.000

Adjuntos de la cotización FORMULARIO N°1, IDENTIFICACION DEL OFERENTE.pdf
PROPUESTA TÉCNICA.pdf





PROPUESTA TÉCNICA: TALLER DE CALISTENIA Y VIDA SALUDABLE

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE ANTUCO

Fecha: 21 de noviembre 2025

Postulante: SOCIEDAD DE CONSULTORIA Y ASESORIA CLAUDIA DONOSO VERA E.I.R.L.

Período de Ejecución: Diciembre (5 Sesiones)

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta técnica tiene como finalidad la implementación del "Programa Taller de Calistenia" en la comuna de Antuco. Entendiendo la necesidad de fomentar espacios de recreación y salud física, este proyecto busca utilizar la calistenia —entrenamiento con el propio peso corporal— como una herramienta accesible, inclusiva y efectiva para mejorar la calidad de vida de los vecinos.

La metodología propuesta se centra en la seguridad, la progresión técnica y la creación de comunidad, aprovechando la infraestructura local y adaptándose a los distintos niveles de condición física de los participantes.

2. OBJETIVOS DEL PROYECTO

2.1. Objetivo General

Promover la actividad física, mejorar la condición física general y fomentar hábitos de vida saludable en la comunidad de Antuco mediante ejercicios de calistenia adaptados a distintos niveles.

2.2. Objetivos Específicos

- 1. **Educación Técnica:** Enseñar la correcta ejecución de movimientos básicos para prevenir lesiones y maximizar resultados.
- 2. **Desarrollo Físico:** Incrementar las capacidades de fuerza, resistencia y flexibilidad de los participantes durante el ciclo de diciembre.
- 3. **Evaluación:** Medir el progreso inicial y final para demostrar la efectividad del taller.



- Presentación del taller y normas de seguridad.
- **Evaluación Inicial:** Test rápido de movilidad de hombro/cadera, test de plancha (tiempo) y test de sentadillas (cantidad en 1 min).
- **Bloque Principal:** Activación del core y técnica estricta de: Sentadillas al aire, Empujes (Push-ups) en pared/banco y Remo invertido asistido.
- **Cierre:** Estiramientos estáticos básicos.

Sesión 2: Fuerza de Empuje y Tracción (Tren Superior)

- **Enfoque:** Fuerza de brazos, pecho, espalda y hombros.
- **Objetivo:** Desarrollar fuerza base y corrección postural.
- **Actividades:**
 - Calentamiento dinámico de hombros y muñecas.
 - **Trabajo Técnico:** Explicación de agarres (prono, supino, neutro) y retracción escapular.
 - **Circuito de Fuerza:**
 1. Flexiones progresivas (rodillas apoyadas o estrictas).
 2. Fondos en banco o paralelas.
 3. Remo invertido en barra baja.
 4. Plancha isométrica.
 - **Cierre:** Elongación pectoral y dorsal.

Sesión 3: Cimientos y Estabilidad (Tren Inferior y Core)

- **Enfoque:** Piernas y Zona Media.
- **Objetivo:** Mejorar fuerza y estabilidad para prevenir dolores lumbares y fortalecer la base.
- **Actividades:**



3. FICHA TÉCNICA DEL SERVICIO

- **Público Objetivo:** Comunidad en general (jóvenes y adultos), sin restricción de nivel físico previo.
- **Modalidad:** Presencial.
- **Duración del Programa:** 5 Sesiones (Mes de Diciembre).
- **Duración por Sesión:** 60 minutos cronológicos.
- **Lugar Sugerido:** se realizará en lugar a convenir coón el municipio: Ej. Plaza de Armas, Gimnasio Municipal u otro.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO

El taller se desarrollará bajo un enfoque **progresivo e inclusivo**. Dado que el grupo es heterogéneo (jóvenes y adultos), se utilizará el método de **regresiones y progresiones**: cada ejercicio tendrá una variante fácil, media y difícil, permitiendo que todos entrenen al mismo tiempo según su capacidad.

Estructura Estándar de la Clase (60 min):

1. **Bienvenida y Charla Técnica (5 min):** Explicación del foco del día.
2. **Calentamiento Específico (10 min):** Movilidad articular y elevación de temperatura.
3. **Bloque Principal (35 min):** Desarrollo de habilidades y circuitos (según cronograma).
4. **Vuelta a la Calma (10 min):** Estiramientos, feedback y cierre.

5. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES (PLANIFICACIÓN DETALLADA)

Sesión 1: Diagnóstico y Fundamentos

- **Enfoque:** Introducción y Movilidad Articular.
- **Objetivo:** Familiarizar a los participantes con la calistenia, evaluando movilidad y capacidades iniciales.
- **Actividades:**



- Movilidad de cadera, rodilla y tobillo.
- **Circuito de Piernas:** Sentadillas (Squats) con pausa, Zancadas (Lunges) alternadas, Puente de glúteos (bipodal y unipodal), elevación de talones.
- **Bloque Core:** Elevación de piernas en suelo (leg raises), Planchas laterales y *Hollow Body Hold* (progresiones).
- **Cierre:** Relajación lumbar y estiramiento de isquiotibiales.

Sesión 4: Resistencia y Flujo

- **Enfoque:** Capacidad Cardiovascular y Técnica.
- **Objetivo:** Aumentar la resistencia muscular y cardíaca mediante intensidad controlada.
- **Actividades:**
 - Calentamiento dinámico (Jumping Jacks, Skippings).
 - **Circuito HIIT (Intervalos):** Combinación de ejercicios aprendidos en sesiones anteriores con menos tiempo de descanso.
 - **Técnica:** Introducción a balanceos en barra (si hay disponibilidad) y transiciones simples de movimiento corporal.
 - **Dinámica:** Desafío grupal colaborativo (Ej. "Acumular 5 minutos de sentadilla en equipo").
 - **Cierre:** Respiración guiada y relajación.

Sesión 5: Integración y Cierre

- **Enfoque:** Sesión "Full Body" y Evaluación Final.
- **Objetivo:** Integrar lo aprendido, medir progresos y fidelizar para futuros programas.
- **Actividades:**
 - Calentamiento general lúdico.





- **Círculo Completo:** Una rutina que integra Tren Superior, Inferior y Core.
- **Evaluación Final:** Repetición de los test de la Sesión 1 para comparar resultados y mostrar avances tangibles a los alumnos.
- **Cierre Protocolar:** Entrega de retroalimentación individual, consejos para mantener el hábito en verano y foto grupal final.

6. RECURSOS E IMPLEMENTOS

Para la correcta ejecución del servicio se dispondrá de:

Recursos Humanos:

- **1 Instructor/Monitor:** Instructor de calistenia con certificación a nivel latinoamericano, preparador físico, instructor militar**Recursos Materiales (Provisos por el oferente):**
- Bandas elásticas de diferentes resistencias (para asistencia).
- Colchonetas (mat) de yoga para trabajo en suelo.
- Botiquín de primeros auxilios completo.
- Sistema de amplificación portátil (Música para motivación).
- Planillas de registro de asistencia y evaluación.

7. PROTOCOLOS DE SEGURIDAD

1. **Ficha de Salud:** Al inicio de la Sesión 1, cada participante firmará una declaración simple de salud o llenará un PAR-Q (Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física).
2. **Hidratación:** Se dispondrá de pausas obligatorias para hidratación (se solicitará a los alumnos llevar su botella, aunque el monitor llevará agua de respaldo).
3. **Clima:** En caso de lluvia o calor extremo, se adaptará la intensidad o se solicitará a la municipalidad un espacio techado alternativo.



8. CONCLUSIÓN

Esta propuesta técnica garantiza no solo la realización de las 5 sesiones solicitadas, sino una experiencia educativa integral para los vecinos de Antuco. A través de una planificación profesional, buscamos dejar una capacidad instalada en los participantes, motivándolos a continuar con la vida sana más allá del mes de diciembre.

