

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

MAYO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	RODOLFO GABRIEL BUFADEL CATALÁN		
2.- Rut.	[REDACTED]		
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 1568	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 25.04.22
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - MUJERES JEFAS DE HOGAR 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato.

CONTAR CON UN MONITOR QUE APOYE LA EJECUCIÓN Y DESARROLLO DEL TALLER DE DEFENSA PERSONAL 2024 REALIZAR DIFUSIÓN DE TALLERES. REALIZAR TALLER DE DEFENSA PERSONAL 2024. REALIZAR PRESENTACIÓN AL TERMINAR CADA TALLER.
--

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Realizar taller de Defensa Personal

Antes de comenzar cualquier actividad de la clase se toma la asistencia en la carpeta entregada por la cordinadora del "Programa Mujeres Jefas de Hogar".

La clase comienza con una presentación de cada usuario del taller en donde algunos explican sus motivaciones para ingresar al taller autoprotección. Concluida la presentación de cada integrante se comienzan con los primeros ejercicios.

Se toma un calentamiento de 5 a 10 minutos previos a los ejercicios específicos para luego pasar a todo el trabajo técnico y táctico.

Se toman ejercicios grupales, en parejas y también de forma individual. Se desarrollan defensas contra tomadas, agarres y se trabajan diversas soluciones a situaciones de riesgo que podríamos enfrentar en el combate urbano.

Finalizado este bloque se les da una charla técnica en la cual se brinda un espacio para compartir vivencias que ayuden a conocerse entre compañeros y que aporten al desarrollo del taller y los aprendizajes en torno a las técnicas de autoprotección.

La clase termina con estiramientos, ejercicios de respiración y una charla motivacional y también para concientizar el correcto uso de la defensa personal.

Se realiza el taller de defensa personal por el "Programa Mujeres Jefas de Hogar"

Antes de tomar el taller se pasa asistencia con la carpeta entregada por la cordinadora del P.M.J.H.

Iniciamos con un calentamiento general y un repaso de las técnicas de auto protección vistas en la clase pasada. Una vez concluido el primer bloque se integran nuevas técnicas y nuevas pastillas informativas para los usuarios del taller.

Se dan ejercicios en parejas y también individuales en donde el alumno pone en practica los conocimientos adquiridos.

Se desarrollan defensas contra tomadas, y golpes de puño. En este bloque se integran ejercicios de desplazamiento, equilibrio y coordinación para lograr un mejor desempeño a la hora de tratar situaciones de riesgo.

Finalizado este bloque se les da una charla técnica en donde los alumnos cuentan con un espacio para conciliar dudas sobre los conocimientos entregados.

La clase termina con estiramientos y ejercicios de bajo impacto.

Se realiza el taller de defensa personal por el "Programa Mujeres Jefas de Hogar"

Antes de comenzar con el taller se toma la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del "Programa mujeres jefas de hogar"

Iniciamos con un calentamiento general por medio de ejercer articulares y activación muscular. Al termino del ejercicio físico se da un repaso de las técnicas de autoprotección tomadas en las clases anteriores. Una vez concluido el primer bloque se entregan nuevas técnicas y se tratan nuevos conceptos que son fundamentales para la defensa personal.

Se dan ejercicios físicos específicos y trabajos técnicos en parejas como también individuales.

Se enseñan técnicas contra tomadas, golpes de puño, estrangulación y más.

Se continúan con los trabajos de desplazamiento, equilibrio y coordinación. Al termino de las técnicas de autoprotección los alumnos realizan tanto en grupo como en pareja ejercicios de lucha de pie y a nivel del suelo.

Finalizado este bloque se les da una charla técnica y se finaliza con estiramientos y ejercicios de bajo impacto.

Se toma la asistencia con la carpeta entregada por la cordinadora del "Programa mujeres jefas de hogar"

Comenzamos con un calentamiento general por medio de ejercicios articulares y también de activación muscular.

Al finalizar los ejercicios físicos se da un repaso de las técnicas de autoprotección tomadas en las clases anteriores. Al termino del primer bloque se entregan nuevas técnicas de autoprotección.

Se enseñan técnicas contra uno o más individuos.

Se toman nuevos trabajos de desplazamiento, coordinación y estabilidad. Al termino de las técnicas de autoprotección continuamos con los entrenamientos de lucha tanto de pie como a nivel del suelo.

Finalizado se realizan estiramientos y ejercicios suaves para volver el cuerpo a la calma.

Cerramos el taller con una charla grupal en la cual se da espacio para conciliar distintas dudas en torno al taller y sus conocimientos adquiridos

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-05-20	Descripción de la Actividad: Listado de Inscripción taller Defensa Personal mayo 2024	Tipo de Respaldo: NOMINA DE BENEFICIARIOS
Se adjunta NOMINA DE BENEFICIARIOS		
Fecha de la actividad: 2024-05-20	Descripción de la Actividad: Asistencia taller mes de mayo 2024	Tipo de Respaldo: HOJA DE ASISTENCIA
Se adjunta HOJA DE ASISTENCIA		
Fecha de la actividad: 2024-05-20	Descripción de la Actividad: Fotografías mes de mayo 2024	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA ADJUNTA COMO ANEXO
Se adjunta FOTOGRAFÍA ADJUNTA COMO ANEXO		

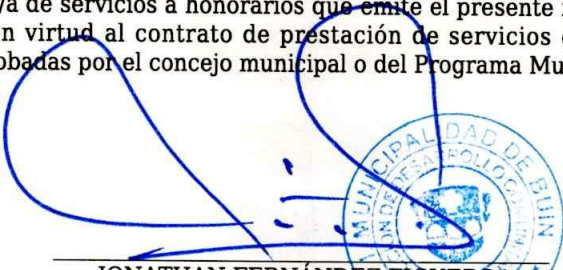
V.- Observaciones.



RODOLFO GABRIEL BUFADEL CATALÁN
PRESTADOR

CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

Yo, **JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA, DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO** en mi calidad de contraparte técnica del prestador/a de servicios a honorarios que emite el presente informe, certifico que ha realizado sus funciones en el presente mes, en virtud al contrato de prestación de servicios que corresponde, y a los objetivos y requerimientos de las labores aprobadas por el concejo municipal o del Programa Municipal en que se desempeña.



JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO



LISSETTE JASMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR /A PROGRAMA

