

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

MAYO	2024
Mes ✓	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	ESTEBAN PATRICIO CARE BLANCO ✓		
2.- Rut.	16527813-5 ✓		
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 802 ✓	Imputación : 215.21.04.004.001 ✓	Centro de Costos : 25.05.04 ✓
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA 2024 ✓		

II.- Función según lo que indica el contrato.

Realizar talleres de actividad física y deporte.

- CLASES DIRIGIDAS EN RECINTOS DEPORTIVOS MUNICIPALES: - CLASES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y BANDA FIT - PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE CLASES -PROFESOR DE TALLERE Y ENTRENADOR DEPORTIVO

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- Entrenamiento funcional
- Movilidad articular
- Calentamiento
- Corsé saltos
- Vuelta a la calma
- Elonga

- Banda fit
- Sentadillas con bandas
- Desplazamiento lateral
- Elevación frontal
- Patada de glúteo
- Abdominales
- Elonga

- Entrenamiento funcional
- Calentamiento
- Circuito de fuerza
- Press de hombro
- Press banca
- Sentadilla con mancuerna
- Abdominal con balón medicinal
- Salto en x
- Elonga

- Entrenamiento funcional
- Movilidad articular
- Desplazamiento lateral
- Sentadillas con salto
- Flexión de brazo
- Skipings
- Estocada atrás
- Elongación

- Banda fit
- Movilidad articular
- Calentamiento
- Trices con banda a a una mano
- Abducción con bandas
- Abdominales con bandas
- Sentadillas con bandas
- Elongación tren súper e inferir

- Entrenamiento funcional
- Trote
- Plancha
- Salto al cajón
- Estocadas con mancuerna
- Vielo lateral
- Estucas con disco
- Elongación

- Banda fit
- Calentamiento
- Sentidas isométricas
- Elevación con bandas
- Estocadas con banda
- Patada de pie
- Sentadillas con banda
- Elonga

- Entrenamiento funcional
- Calentamiento
- Salto en x
- Salto adelante atrás
- Salto lateral
- Press de hombro
- Sentadillas con mancuerna
- Pendulo con mancuerna rusa
- Elongación tren superior e inferior

- Entrenamiento funcional
- Movilidad articular
- Calentamiento
- Trote
- Estocadas atrás
- Abdominales
- Desplazamiento lateral
- Plancha
- Estocadas isométricas
- Vuelta a la calma

- Banda fit
- Calentamiento
- Bices con banda
- Elevación frontal

- Desplazamiento con bandas
- Puente con banda
- Patadas lateral
- Estocadas con banda
- Elongación tren superior e inferior

- Entrenamiento funcional
- Subidas al cajón
- Sentadilla zumo
- Salto x
- Escodas con disco
- Press banca
- Plancha
- Abdominal con disco
- Elongación musculatura involucrada

- Banda fit
- Trabajo localizado de glúteo
- Abdomen
- Bíceps con banda
- Dorsal con banda
- Patada de tríceps
- Desplazamiento con banda
- Elongación tren superior e inferior
- Vuelta a la cal

- Entrenamiento funcional
- Circuito de coordinación
- Circuito velocidad
- Circuito se fuerza
- Elongación tren superior
- Elongación tren inferior

- Entrenamiento funcional
- Circuito fuerza
- Trabajo con cuerda
- Sentadillas con salto
- Press hombro
- Salto cajón
- Plancha
- Estocadas
- Elongac

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-05-02	Descripción de la Actividad: entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------

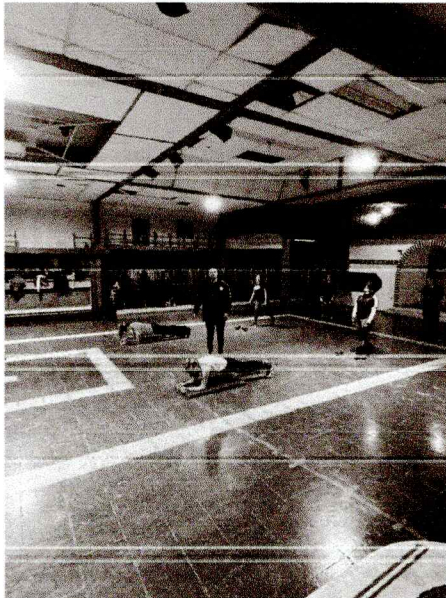


Fecha de la actividad: 2024-05-03	Descripción de la Actividad: entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-05-06	Descripción de la Actividad: entrenaqmiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



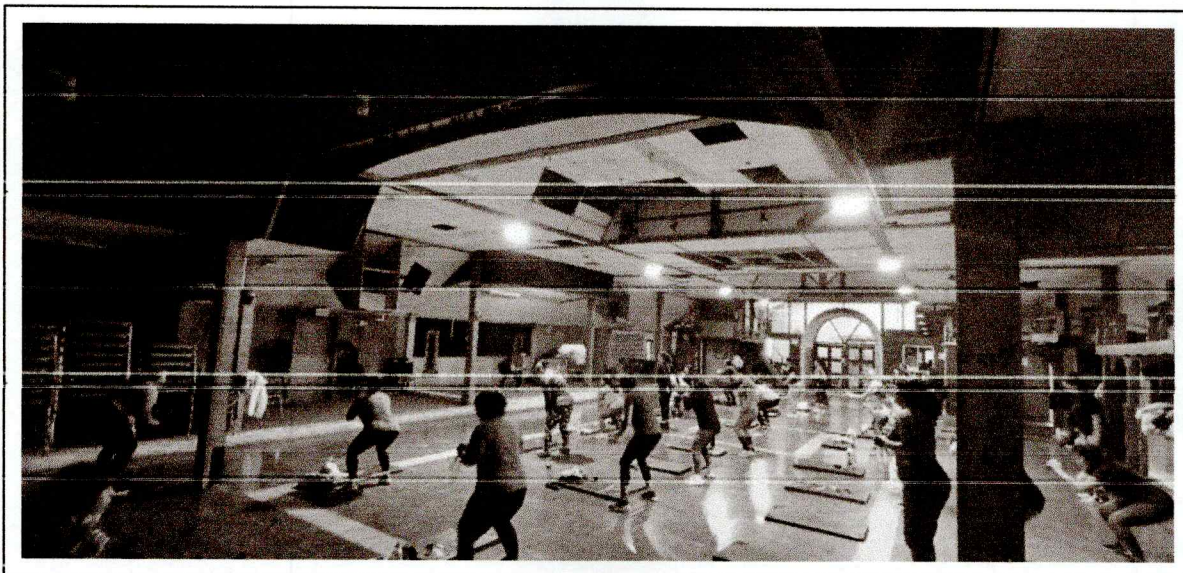
Fecha de la actividad: 2024-05-07	Descripción de la Actividad: banda fit	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2024-05-08	Descripción de la Actividad: entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-05-09	Descripción de la Actividad: entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2024-05-10	Descripción de la Actividad: banda fit	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



V.- Observaciones.


ESTEBAN PATRICIO CARE BLANCO
PRESTADOR

CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

Yo, **JONATHAN FERNANDEZ 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 FERNANDEZ FIGUEROA
DIRECTOR DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO


EDUARDO FELIPE SAENZ LAIZ
COORDINADOR /A PROGRAMA

