

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

MAYO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA		
2.- Rut.	18087795-9		
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 718	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 25.05.01
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato.

REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECITO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO DIRIGIR CLASES DE NATACIÓN GRUPO AVANZADO + 15, TALLER DE NATACIÓN PRECLUB JUVENIL, TALLER DE NATACIÓN ADULTO Y TALLER DE ESPECIALIDAD NATACIÓN. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Natación Pre-Club

Grupo inicial

- Realizan ejercicios de pateo de tijeras (afirmados del borde, con tabla, con tallarin)
- Realizan ejercicios de respiración, Lateral y frontal.
- Ejecutan de manera simultánea el pateo de tijeras y respiración.

Natación Adultos.

- Realizan series libres de resistencia.
- Desarrollan ejercicios de pateo de Pecho fuera del agua.
- Desarrollan ejercicios de pateo de pecho dentro del agua.

Natación Especialización.

- Realizan series libres para resistencia.
- Ejecutan diversos tipos de ondulaciones para dar inicio al estilo mariposa (sub acuáticas y a nivel del agua)

Natación Avanzada.

- Realizan series libres para resistencia.
- Realizan series para corrección de pateo tijera, de forma lateral, frontal y dorsal.
- Ejecutan series para mejorar respiración lateral en estilo crol.
- Realizan series cortas de estilo crol y espalda.

Natación Especialización.

- Realizan diversos tipos de ondulaciones para dar inicio al estilo mariposa.
- Ejecutan diversas actividades combinando ondulaciones con braceo de crol.
- Realizan series alternando ejercicios de ondulaciones con estilo crol completo.

Natación Pre-Club

Grupo Inicial.

- Realizan diversos ejercicios de pateo tijera.
- Ejecutan series de pateo con respiración lateral y frontal.
- Realizan ejercicios de flotabilidad.
- Realizan ejercicios de Flotabilidad con desplazamiento.

Natación Adultos.

- Ejecutan diversos ejercicios de pateo de pecho.
- Realizan diferentes ejercicios para desarrollar vueltas en estilo pecho.

Natación Avanzada

- Realizan series libres para desarrollar resistencia.
- Realizan series para mejorar pateo de tijera dorsal.
- Ejecutan diversas actividades para corregir la brazada de espalda.
- Realizan series cortas de estilo espalda.

Natación Especialización.

- Realizan series libres de resistencia.
- Ejecutan diversos ejercicios de ondulaciones y braceos de crol, combinado con actividades de respiración.
- Realizan diversas series de ejercicios combinados.

Natación Pre-Club

- Realizan diferentes actividades de flotabilidad, estática y con desplazamiento.
- Ejecutan series de desplazamiento con pateo tijera de forma frontal y dorsal.
- Realizan ejercicios de flotabilidad vertical en la parte profunda.

Natación Adultos.

- Ejecutan actividades de Pateo de pecho con apoyo de tabla y tallarín.
- Realizan ejercicios de braceo de pecho, fuera del agua.
- Realizan ejercicios de braceo de pecho dentro del agua.
- Ejecutan de manera simultánea el braceo y pateo de pecho.

Natación Especialización.

- Ejecutan diversas series libres para trabajo de resistencia.
- Realizan ejercicios de ondulaciones a nivel del agua combinando con braceo de crol.
- Realizan ejercicios de ondulaciones alternando braceo de crol (alternado) y mariposa (simultáneo)

Natación Avanzada

- Ejecutan series de crol y espalda para desarrollar resistencia.
- Realizan ejercicios para mejorar la salida del brazo en la fase aérea en estilo espalda.
- Realizan realizan diversas actividades para mejorar la salida desde el partidador en estilo espalda.

- Realizan series cortas desde el partidor en estilo espalda.

Natación Especialización.

- Realizan series de combinaciones de ondulaciones con braceos de crol.
- Realizan series de ondulaciones con braceo de Crol y mariposa alternados.
- Ejecutan diversas series alternando los cuatro estilos de natación.

Natación Pre-Club

- Realizan series de pateo frontal con tabla aplicando diversos tipos de respiración.
- Realizan en tierra diversos ejercicios para aprender la fase aérea del estilo de crol.
- Ejecutan la actividad anterior aprendida en tierra, aplicada en el agua.

Natación Adultos

- Realizan ejercicios de pateo de pecho.
- Ejecutan diversos ejercicios de braceo de pecho, ambos de manera independiente.
- Ejecutan braceo de pecho en conjunto con el pateo del mismo estilo.

Natación Avanzada

- Realizan ejercicios para mejorar la fase aérea del estilo de crol.
- Realizan series cortas con salidas desde el partidor.
- Ejecutan diversas actividades para mejorar la fase aérea el estilo Espalda.
- Realizan series cortas con salidas desde el partidor en estilo de Espalda.

Natación Especialización.

- Desarrollan diversas series libres para el trabajo aeróbico.
- Realizan series de ondulaciones (con aletas de pies)con diversos braceos de crol y mariposa.
- Ejecutan series de nado combinado (Mariposa, espalda, pecho, crol)

Natación Pre-Club

- Realizan series con diversos ejercicios para desarrollar la fase aérea de crol.
- Realizan diversos ejercicios de flotabilidad dorsal con desplazamiento para el estilo de espalda.
- Realizan diversas actividades para preparar la salida de crol.

Natación Adultos

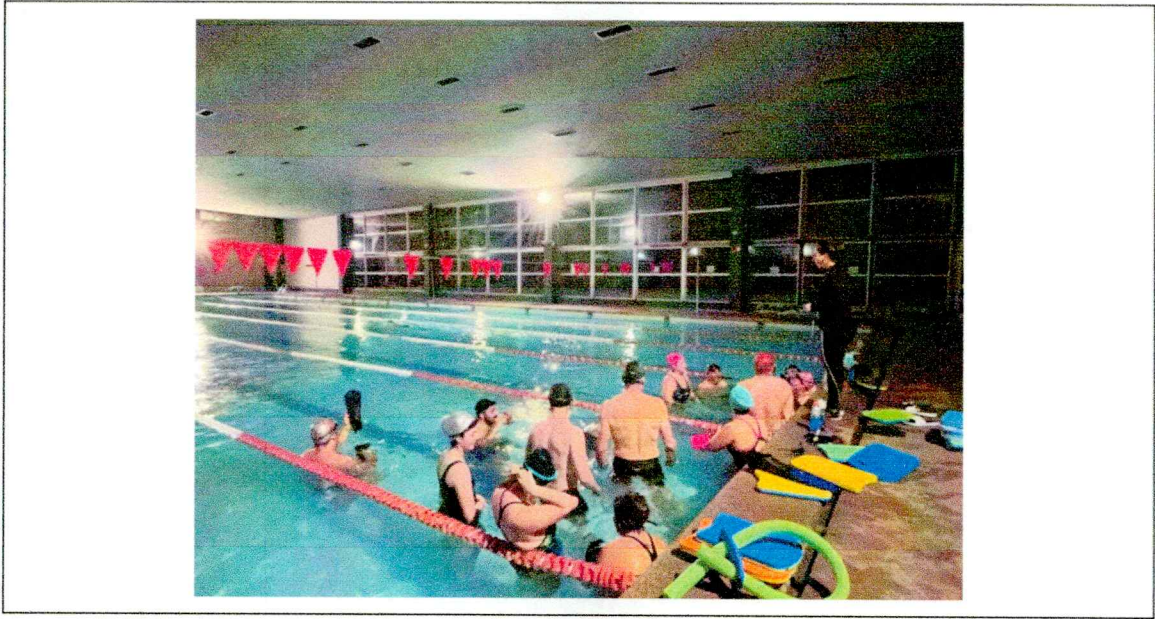
- Realizan ejercicios de pateo de pecho.
- Ejecutan diversos ejercicios para desarrollar el braceo de pecho.
- Desarrollan el estilo de pecho completo con ayuda de tallarines en caso de ser necesario.

Natación Especialización.

- Desarrollan series libres para el trabajo aeróbico.
- Desarrollan el estilo de Mariposa completo con ayuda de aletas de pie.
- realizan series de pruebas combinadas de natación.

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-05-03	Descripción de la Actividad: Natación Especialización	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------

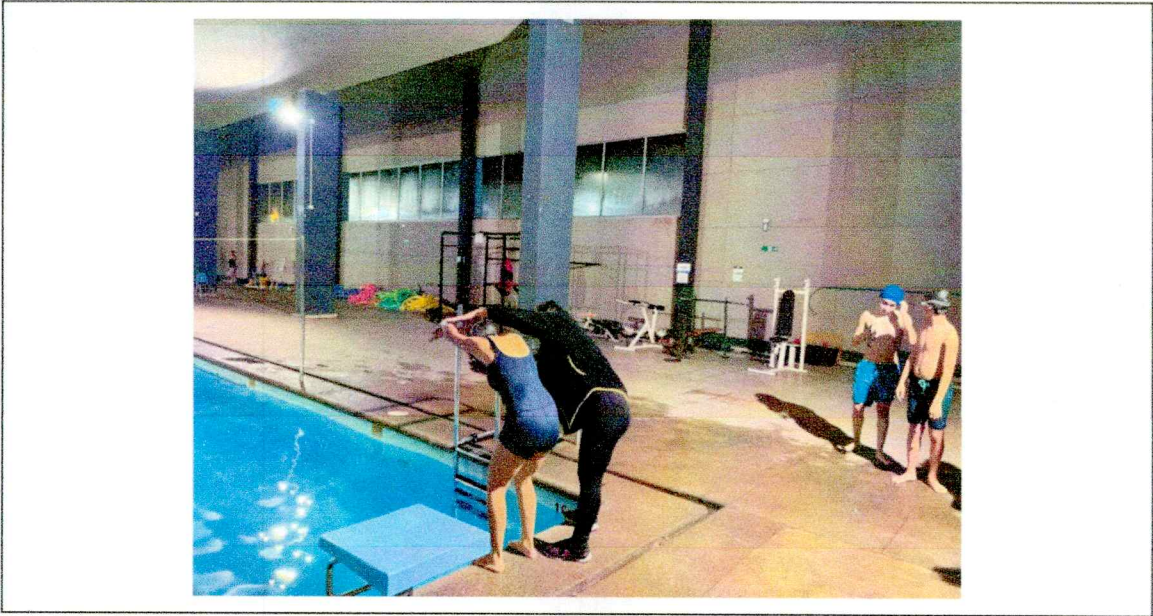


Fecha de la actividad: 2024-05-09	Descripción de la Actividad: Natación Adultos	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-05-13	Descripción de la Actividad: Natación Avanzada	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------

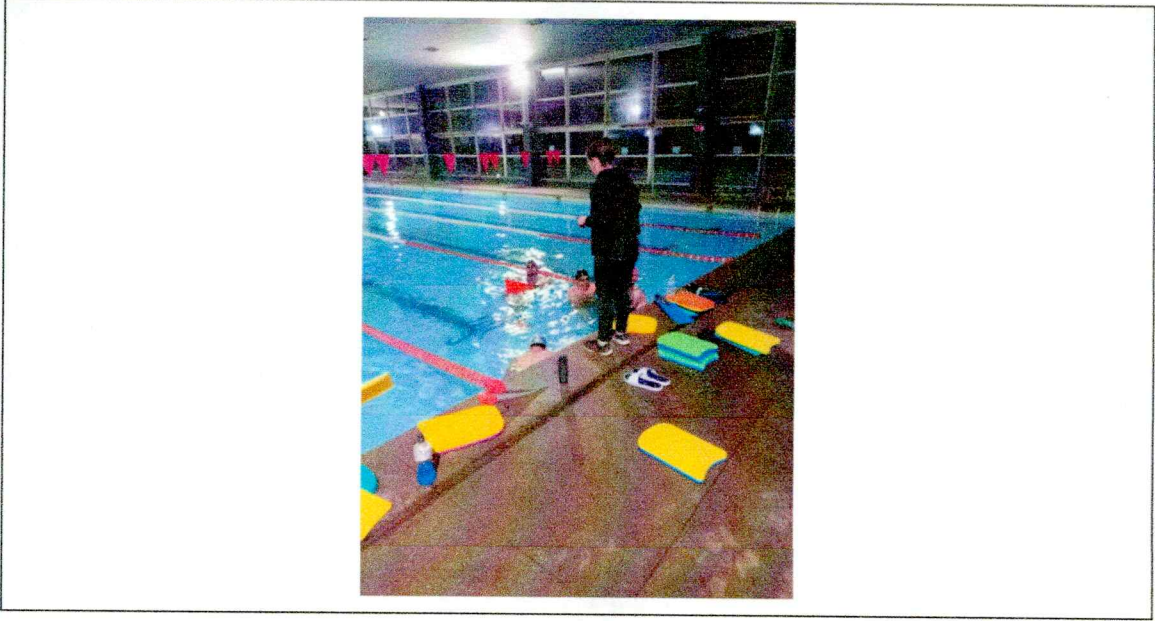
[Handwritten signature]



Fecha de la actividad: 2024-05-14	Descripción de la Actividad: Natación Pre club	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-05-17	Descripción de la Actividad: Natación Especialización	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------




V.- Observaciones.


NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA
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 de programa municipal en que se desempeña.


JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FREDDY LEONARDO CARRASCO SALAZAR
COORDINADOR /A PROGRAMA

