

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	ENA AILIN CALDERON QUILODRAN		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio:	Imputación:	Centro de Costos:
		215.21.04.004.001	250448
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - <i>CENTRO DE FORMACIÓN MUNICIPAL 2024</i>		

II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

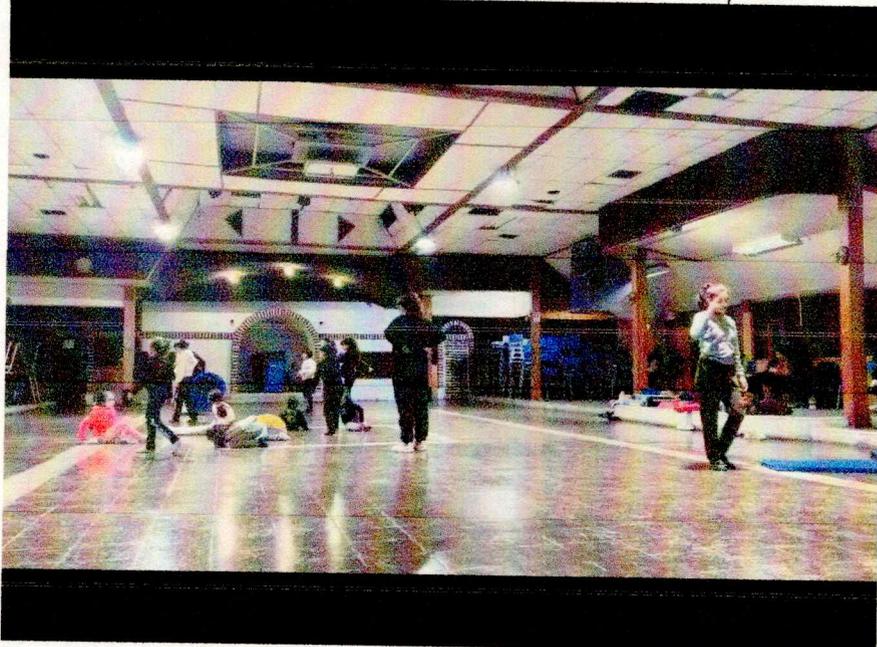
- **Contar con una persona que apoye en ejecución y objetivos del programa Centro de Formación 2024.**
Monitor de taller de gimnasia rítmica.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- SE COMIENZA LA CLASE A LAS 18:30 HORAS.
- PARTEN CON UN TROTE DE 10 MINUTOS COMO CALENTAMIENTO.
- SE SIGUE CON LAS ELONGACIONES GENERALES, ESTA VEZ CON ÉNFASIS EN EN LA ELASTICIDAD DE PIERNAS, NOS CENTRAMOS EN LAS RODILLAS, CADERAS, TOBILLOS Y EMPEINES, SE ELONGAN DE MANERA QUE LAS GIMNASTAS ENTIENDEN EL PORQUE DE LA IMPORTANCIA DE ESTOS SEGMENTOS.
- SE TRABAJAN DIFICULTADES QUE SON PARTE DE LAS COREOGRAFÍAS, SALTOS, GIROS, EQUILIBRIOS, COMBINACIONES DE PASOS DE DANZA Y ELEVACIONES CON COLABORACIONES.
- SE LES DA UN MOMENTO PARA HIDRATARSE.
- SE SIGUE CON EL ENTRENAMIENTO DE LAS COREOGRAFÍAS Y PASAR CON MÚSICA MÁS DE TRES VECES PARA COMENZAR CON LA MECANIZACIÓN DE ESTAS.
- SE TERMINA LA CLASE A LAS 20:00 HORAS.
- SE LE DA INICIO A LA CLASE A LAS 18:30 HORAS.
- SE COMIENZA CON EL CALENTAMIENTO Y LAS ELONGACIONES GENERALES, SE TRABAJAN EN ESPECÍFICO LAS ONDAS CORPORALES Y POSTURA, SE LES EXPLICA LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO Y LA PREVENCIÓN DE LESIONES.
- SE ENTRENAN A DETALLE LAS COREOGRAFÍAS DE LA GALA, SE AJUSTAN DIRECCIONES, POSICIONES, FINALES Y COORDINACIÓN ENTRE LAS GIMNASTAS.
- SE LES DA A LAS GIMNASTAS UN PEQUEÑO BREAK PARA HIDRATARSE.
- PASAN CON MÚSICA LAS COREOGRAFÍAS, AHÍ ES CUANDO REALMENTE SE PUEDEN OBSERVAR LOS ERRORES PARA AJUSTAR LAS COREOGRAFÍAS.
- SE TERMINA LA CLASE A LAS 20:00 HORAS.
- SE DA INICIO A LA CLASE A LAS 18:30 HORAS.
- SE COMIENZA CON UN TROTE DE 10 MINUTOS Y SE SIGUE CON LAS ELOGACIONES GENERALES EN ESPECÍFICO DE TREN SUPERIOR.
- SE ENTRENAN LOS ACROBÁTICOS QUE ESTÁN DENTRO DE LAS COREOGRAFÍAS TALES COMO VOLTERETAS, RUEDAS Y PASADITAS.
- SE ENTRENAN LAS COREOGRAFÍAS 5 MINUTOS PARA CORREGIR Y LUEGO SE PASA CON MÚSICA.

- SE LES DA UN BREAK A LAS GIMNASTAS PARA HIDRATARSE.
- SE PASAN LAS COREOGRAFÍAS CON MÚSICA ESTA VEZ CETRANONOS EN LA CONTINUIDAD DE ÉSTAS, CON EL OBJETIVO DE GANAR RESISTENCIA A LAS GIMNASTAS.
- SE TERMINA LA CLASE A LAS 20:00 HORAS.
- LA CLASE INICIA A LAS 18:30 HORAS.
- SE COMIENZA CON UN TROTE DE 15 MINUTOS, DEBIDO A LA TEMPERATURA Y LA IMPORTANCIA DE ENTRAR EN CALOR PARA EVITAR LESIONES.
- SE SIGUE CON EL CALENTAMIENTO GENERAL, CENTRÁNDONOS EN TREN SUPERIOR, FLEXIBILIDAD DE ESPALDA, HOMBROS, CODOS, EN PAREJAS PARA QUE LA ELONGACIÓN SEA CON AYUDA.
- SE TRABAJAN LAS ONDAS QUE TAMBIÉN SE ENCUENTRAN EN LAS COREOGRAFÍAS, PARA QUE TENGAN UNA BUENA EJECUCIÓN.
- SE LES DA UN BREAK A LAS GIMNASTAS PARA HIDRATARSE.
- SE SIGUE CON LA PRÁCTICA DE LAS COREOGRAFÍAS Y PASAN CONMÚSICA PARA LA MECANIZACIÓN DE ESTAS, LIMPIAR Y AFINAR DETALLES.
- LA CLASE TERMINA A LAS 20:00 HORAS.

IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura: 2024-06-04	Descripción Cobertura: FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-06-04	Descripción Cobertura: FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-06-04

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-04

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

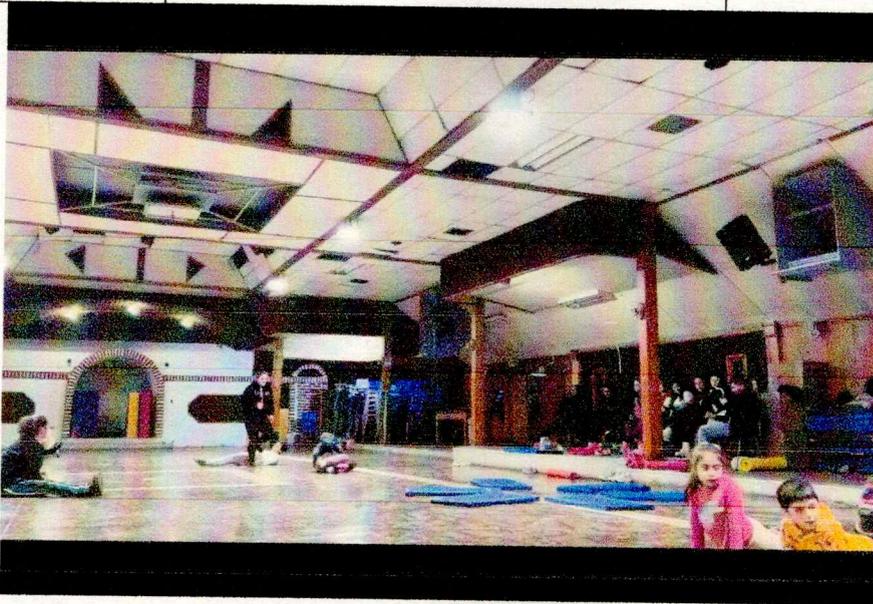




Fecha Cobertura:
2024-06-06

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-06

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

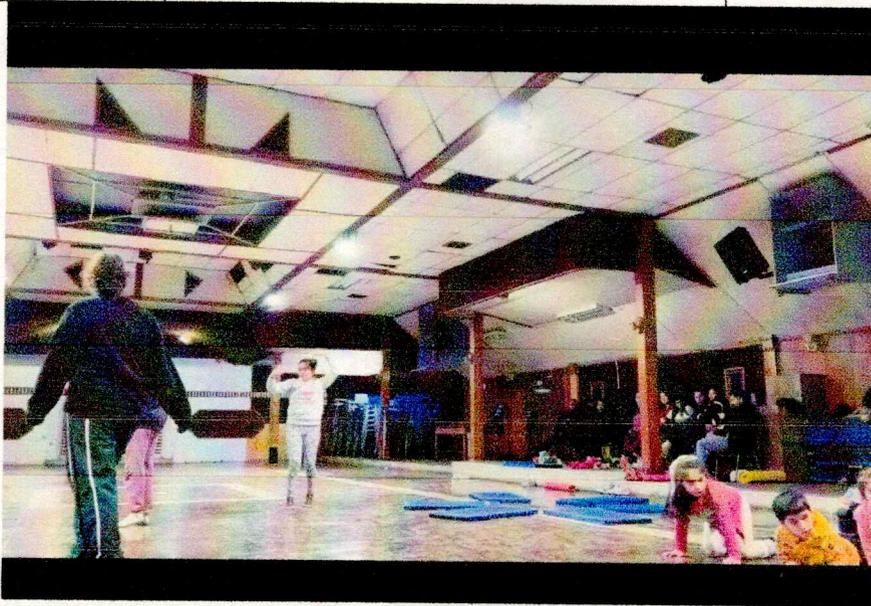
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-06

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-06

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-06-11

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-11

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

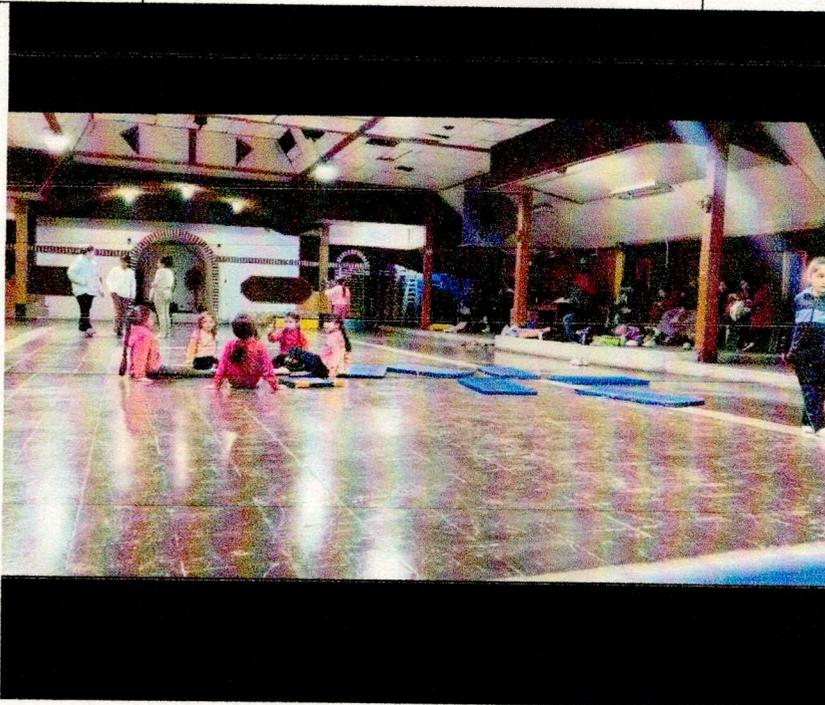
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-11

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-11

Descripción Cobertura:
FOTOGRAFÍA DE ENTRENAMIENTO

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





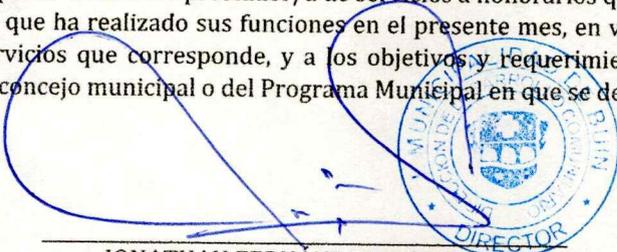
V.- Observaciones.

Sin Observaciones

ENA AILIN CALDERON QUILODRAN
PRESTADOR

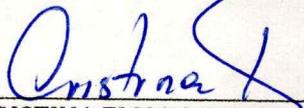
CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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



CRISTINA ELISA DONOSO BERRIOS
COORDINADOR (A) PROGRAMA

