

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JULIO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

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

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

- **REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO.**
CLASES DE NATACIÓN GRUPO AVANZADO INFANTIL.TALLER DE NATACIÓN PRECLUB Y JUVENIL.TALLER DE NATACIÓN ADULTO.TALLER DE ESPECIALIDAD NATACIÓN.APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Natación Especialización.

Se realizan clase de natación a nivel avanzado, donde se trabaja:

Apoyo en labores de limpieza del recinto.

- Pateo de tijera.
- Respiración lateral.
- Desplazamientos con pateo (Frontal y dorsal)
- Técnica de crol, estilo completo donde se trabaja la resistencia aeróbica.

Natación Pre Club.

Natación adultos.

- Se realizan ejercicios de pateo de tijera tanto frontal como dorsal.
- Ejercicios de respiración lateral.
- Se inicia en el trabajo de braceo de crol. enfatizando en la salida del hombro.
- Ejecutan diversos trabajos de pateo de tijera, incluyendo respiración frontal y lateral tb.
- Se retoma el trabajo de salida de codo en la brazada de crol.
- Realizan series de Resistencia aeróbica en técnica de crol.
- Trabajan salida de hombro como inicio a la brazada de espalda.

Natación Especialización.

Se realizan clase de natación a nivel avanzado, donde se trabaja:

Apoyo en labores de limpieza y acondicionamiento del recinto.

- Pateo de tijera. Respiración lateral.
- Desplazamientos con pateo (Frontal y dorsal)
- Técnica de crol, estilo completo donde se trabaja la resistencia aeróbica.
- Técnica de estilo espalda, pateo en posición horizontal, con elevación de caderas.
- Salida de hombros en técnica de espalda.

Natación Pre Club.

Natación adultos.

- Se realizan ejercicios de pateo de tijera tanto frontal como dorsal.
- Ejercicios de respiración lateral. Se inicia en el trabajo de braceo de crol. enfatizando en la salida

- Ejecutan diversos trabajos de pateo de tijera, incluyendo respiración frontal y lateral tb.
- Se retoma el trabajo de salida de codo en la brazada de crol.
- Realizan series de Resistencia aeróbica en técnica de crol.
- Trabajan salida de hombro como inicio a la brazada de espalda.

Natación Especialización

- Realizan series aeróbicas en estilo libre.
- Ejecutan diversos ejercicios para la entrada correcta de la mano al agua en estilo crol después de la fase aérea, apoyados del uso de snorkel.
- Realizan series de pateo de crol utilizando diversos estímulos sonoros para acelerar o desacelerar el pateo.
- Realizan 2da parte de series de resistencia aeróbica en estilo crol.

Reunión de personal en recinto Piscina de Maipo.

Apoyo en limpieza de implementos.

- Se plantean protocolos a seguir según el estado del recinto en base a las clases.
- Se sugieren medidas de seguridad para el uso de camarines, baños de personal y enfermería.

Inventario

Se realizan inventario de implementos del recinto.

- Piscina.
- Sala de Máquinas.
- Sala de Spinning
- Salón

Natación Avanzado

Se retoma el trabajo de manera paulatina en el medio acuático.

Natación infantil (Taller Tomás Lobos)

- Pateo con tabla y respiración frontal
- Pateo súperman con respiración lateral.
- Trabajo de brazada enfatizando de la salida del codo con apoyo de tabla.
- Series cortas de estilo crol.
- Series cortas de pateo espalda con salida de hombros (Inicio a la brazada)
- Ejecutan series cortas de espalda combinado con estilo crol.
- Inducción básica del medio Acuático.
- ejecutan diversas formas de espirar el aire bajo el agua (Nasal, Bucal, mixta)
- Realizan diferentes formas de desplazamientos en combinación con espiración.
- Realizan pateo de tijeras con respiración frontal hasta la mitad de la piscina.
- Realizan diversas formas de flotabilidad.
- Ejecutan Flotación dorsal en combinación de pateo tijera

Natación Pre Club.

Natación Adultos

- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Ejecutan pequeñas series de crol iniciando en velocidad y potencia
- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Desarrollan diversas series de crol aumentando el tiempo en realizar la respiración, enfatizando en brazadas impares.
- Realizan series progresivas de aumentos de velocidad en estilo crol.

Natación Especialización

Todas estas series se realizan alternando con trabajo específico entre ellas en la agua con estilo crol (Transferencia)

- Realizan series de estabilización de zona media fuera del agua
- Ejecutan series de activación de fibras musculares de hombros con la ayuda de peso externo.
- realizan series de fuerza de brazos utilizando mancuernas.

Natación Avanzado

Natación infantil (Taller Tomás Lobos)

Natación Especialización.

- Pateo con tabla y respiración frontal. Pateo súperman con respiración lateral.
 - Series cortas de estilo crol.
 - Ejecutan series cortas de espalda combinado con estilo crol.
 - Realizan en cada extremo de las series vueltas de campana.
 - Ejecutan diversas formas de espirar el aire bajo el agua (Nasal, Bucal, mixta) en combinación con pateo de tijera y ayuda de tabla.
 - Realizan diversas formas de flotabilidad (horizontal y vertical)
 - Ejecutan Flotación dorsal en combinación de pateo tijera
 - Realizan series de corrección de respiración en estilo crol
 - Ejecutan diversas actividades de corrección de la entrada de la brazada.
 - Realizan series de resistencia de crol con la ayuda de snorkel para concentrarse en la entrada de brazos.
 - Ejecutan series de pateo espalda
 - Realizan series aeróbicas combinadas de crol y espalda.
- Natación Pre Club.

Natación Adultos

- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Ejecutan pequeñas series de crol iniciando en velocidad y potencia
- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Realizan series progresivas de aumentos de velocidad en estilo crol.
- Realizan series combinadas de estilo crol y pateo de espalda.

Natación Avanzado

Natación infantil (Taller Tomás Lobos)

Natación Especialización.



- Pateo con tabla y respiración frontal. Pateo súperman con respiración lateral.
- Series cortas de estilo crol con vueltas de campanas en los extremos.
- Ejecutan series cortas de espalda combinado con estilo crol.
- Ejecutan series cortas con salidas desde el partidior.
- Ejecutan diversas formas de espirar el aire bajo el agua (Nasal, Bucal, mixta) en combinación con pateo de tijera y ayuda de tabla.
- Realizan diversas formas de flotabilidad (horizontal y vertical)
- Ejecutan Flotación dorsal en combinación de pateo tijera
- Realizan series de corrección de respiración en estilo crol
- Ejecutan diversas actividades de corrección de la entrada de la brazada.
- Ejecutan diferentes ejercicios para corregir la vuelta de campana con ayuda de tablas, tallarines, etc



Natación Pre Club.



Natación Adultos

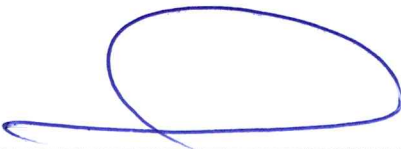
- Realizan series aeróbicas de crol.
- Ejecutan pequeñas series de crol iniciando en velocidad y potencia.
- Ejecutan pateo de espalda con salidas de hombros.
- Ejecutan pateo de espalda con brazadas completa, enfatizando en la salida del hombro.
- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Realizan series progresivas de aumentos de velocidad en estilo crol.
- Realizan series combinadas de estilo crol y pateo de espalda.

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

Fecha Cobertura: 2024-07-01	Descripción Cobertura: Apoyo mejoramiento recinto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-02	Descripción Cobertura: Natación Pre Club	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-03	Descripción Cobertura: Natación Especialización	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-07-04	Descripción Cobertura: Natación Adultos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-05	Descripción Cobertura: Natación Especialización	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-07-08	Descripción Cobertura: Limpieza de implementos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-09	Descripción Cobertura: Inventario Sala de Máquinas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-07-10

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

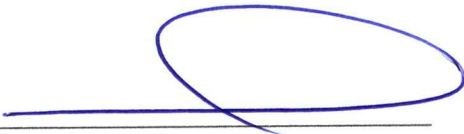
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



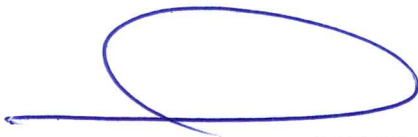
Fecha Cobertura:
2024-07-11



Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

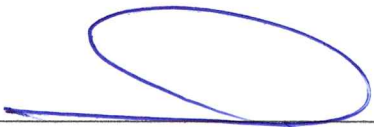
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

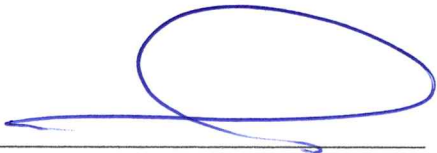


		
Fecha Cobertura: 2024-07-12	Descripción Cobertura: Natación Especialización	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-15	Descripción Cobertura: Natación Especialización	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



		
Fecha Cobertura: 2024-07-16	Descripción Cobertura: Natación Pre Club	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-17	Descripción Cobertura: Natación Avanzada	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





V.- Observaciones.

Sin Observaciones

NICOLLE SOLEDAD CARRALES 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 o del Programa Municipal en que se desempeña.

JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA