

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 2526	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.

<ul style="list-style-type: none">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.

Gimnasio Adolescente
Circuit trainig Adulto

- Full Body. se trabajan distintas zonas musculares en diversos circuitos a lo largo de a clase.
- Se corrigen posturas a los alumnos en los diversos ejercicios a modo de cuidar y evitar lesiones.
- Circuito de entrenamiento de zona media utilizando en método de entrenamiento Tabata.
- Corrección de posturas a los alumnos.
- Inducción a las vías metabólicas, enfatizando en la "Via de las grasas"

No se realizan talleres por inconvenientes técnicos en el recinto.
Se realizan trabajos administrativos.
No se realizan talleres por inconvenientes técnicos en el recinto.
Se realizan trabajos Administrativos.

Gimnasio Adolescente.
Circuit Training Adultos.

- Full Body, practican y aprenden nuevos ejercicios de Zona media.
- Desarrollan circuito de entrenamiento que incluyen: burpees, escaladas, lagartijas, etc.
- Se responden dudas frente a temas de trabajos musculares y mitos de abdominales.
- Full Body, practican y aprenden nuevos ejercicios de Zona media.
- Desarrollan circuito de entrenamiento que incluyen: Remo, trabajo de cuerdas, burpees, escaladas, lagartijas, etc.
- Se responden dudas frente a trabajo de cardio y mitos de abdominales.

Full training.
Acondicionamiento Físico Adulto.

- Desarrollan circuito de entrenamiento entretenido con diversos juegos de destrezas y habilidad.
- Se les explica la importancia del trabajo aeróbico.
- Refuerzan diferentes métodos de toma de frecuencia cardiaca.
- Desarrollan trabajo de diversos Grupos musculares, enfatizando en el aprendizaje de cada uno de las posturas (Espalda, Biceps y zona media)

- Se explican las diferentes vías metabólicas, enfatizando en la oxidación de las grasas.

Gimnasio Adolescente

Circuit training Adulto

- Full Body. se trabajan distintas zonas musculares en diversos circuitos a lo largo de a clase.
- Se corrigen posturas a los alumnos en los diversos ejercicios a modo de cuidar y evitar lesiones.
- Inducción a las vías metabólicas, enfatizando en la "Vía de las grasas"
- Circuito de entrenamiento de zona media utilizando en método de entrenamiento Tabata.
- Se realizan ejercicios específicos de zona media utilizando pesas, barras y pesos inestables.
- Corrección de posturas a los alumnos.

Acondicionamiento físico Adultos.

- Trabajan Zona media, utilizando el método de entrenamiento Tabata.
- Desarrollan diversos ejercicios para trabajar los grupos musculares de Muslos y piernas. (Sentadillas, elevaciones de talones, de caderas, etc)

Full Training

Acondicionamiento Físico Adulto.

- Los alumnos desarrollan circuito de entrenamiento entretenido con diversos juegos de destrezas y habilidad.
- Se les explica la importancia de la preparación física.
- Se les enseña diferentes métodos de toma de frecuencia cardiaca.
- Realizan circuitos cortos de entrenamientos para trabajo muscular específico de Pecho, Hombros y tríceps.
- Realizan ejercicios Específicos de Zona Media.
- Se corrige posturas en cada ejercicio y a trabajar en parejas para que entre ellos también corrijan.

Gimnasio Adolescente.

Circuit Training Adultos.

- Desarrollan circuito de entrenamiento utilizando el método Tabata, trabajan Glúteos-abdomen, piernas- espalda, muslos- brazos .
- Trabajan en zonas cardiacas de entrenamiento.
- Full Body, practican y aprenden nuevos ejercicios de Estabilización muscular utilizando plataformas de inestabilidad.
- Desarrollan circuito de entrenamiento que incluyen: peso muerto, remo, trabajo de cuerdas, burpees, etc.
- Ejercitan con bandas elásticas simulando movimientos de natación.

Full Training

Acondicionamiento Físico Adulto.

- Los alumnos desarrollan circuito de entrenamiento entretenido con diversos juegos de destrezas y habilidad.
- Desarrollan diversas actividades de equilibrio estático y dinámico son la ayuda de plataformas de inestabilidad.
- Se refuerzan los diferentes métodos de toma de frecuencia cardiaca.
- Realizan circuitos cortos de entrenamientos para trabajo muscular específico de Espalda, bíceps y abdominales.
- Realizan ejercicios Específicos de Zona Media estabilización muscular con diversas plataformas y superficies inestables.
- Se corrige posturas en cada ejercicio y a trabajar en parejas para que entre ellos también corrijan.

Acondicionamiento físico Adultos.

- Realizan ejercicios para Zona media, utilizando el método de entrenamiento Tabata.
- Desarrollan diversos ejercicios para trabajar los grupos musculares de Muslos y piernas. (Sentadillas, elevaciones de talones, de caderas, etc)

- Desarrollan ejercicios con tiempo para fortalecer cadenas musculares de las extremidades inferiores con la ayuda de diversas plataformas de inestabilidad.


Full Training

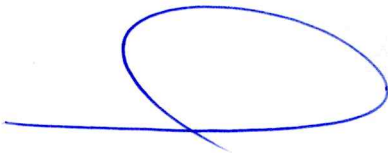
Acondicionamiento Físico Adulto.

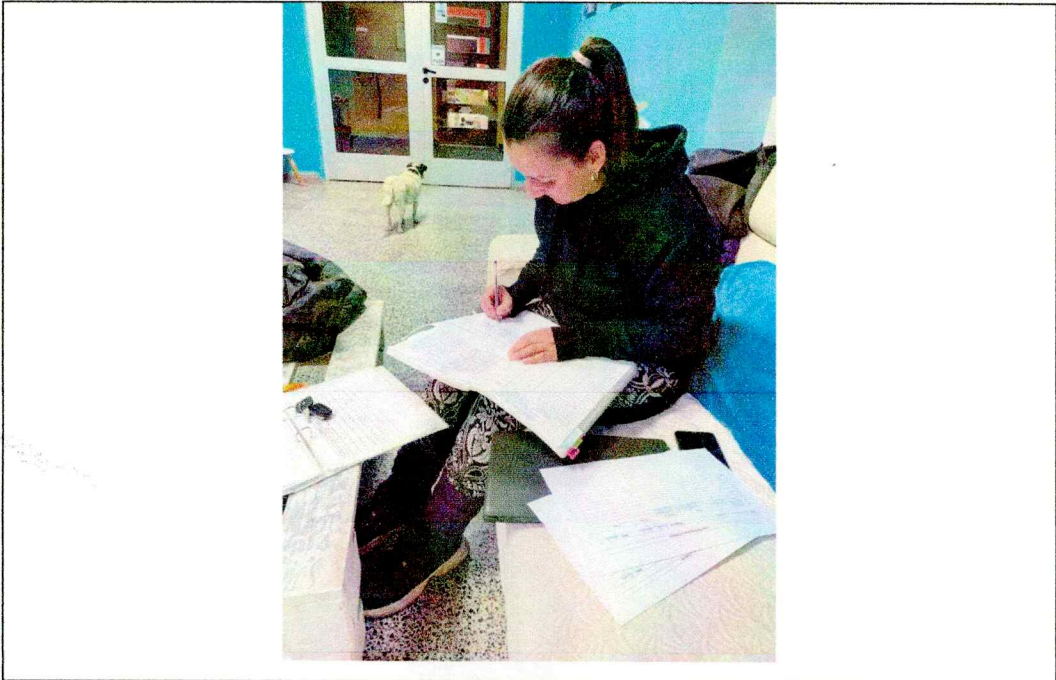
- Los alumnos desarrollan circuito de entrenamiento entretenido con diversos juegos de destrezas y habilidad.
- Desarrollan diversas actividades de equilibrio estático y dinámico son la ayuda de plataformas de

- inestabilidad.
- Realizan ejercicios de fuerza con la ayuda de Bandas elásticas
 - Realizan circuitos cortos de entrenamientos para trabajo muscular específico de Pecho, hombros y tríceps.
 - Realizan ejercicios Específicos de Zona Media estabilización muscular con diversas plataformas y superficies inestables.
 - Se corrige entre ellos las posturas en cada ejercicio.

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

Fecha Cobertura: 2024-08-01	Descripción Cobertura: Gimnasio Juvenil	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-02	Descripción Cobertura: trabajo Administrativo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

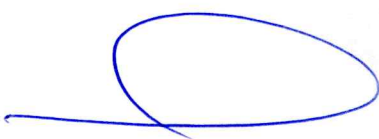




Fecha Cobertura: 2024-08-06	Descripción Cobertura: Gimnasio Juvenil	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-07	Descripción Cobertura: Acondicionamiento Físico Adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

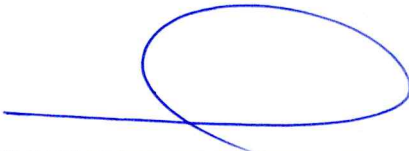
A large, stylized handwritten signature in blue ink, consisting of a single continuous loop.


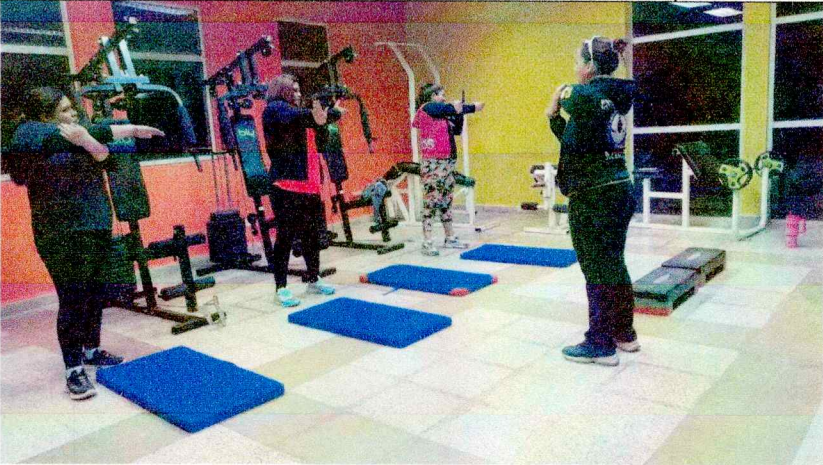


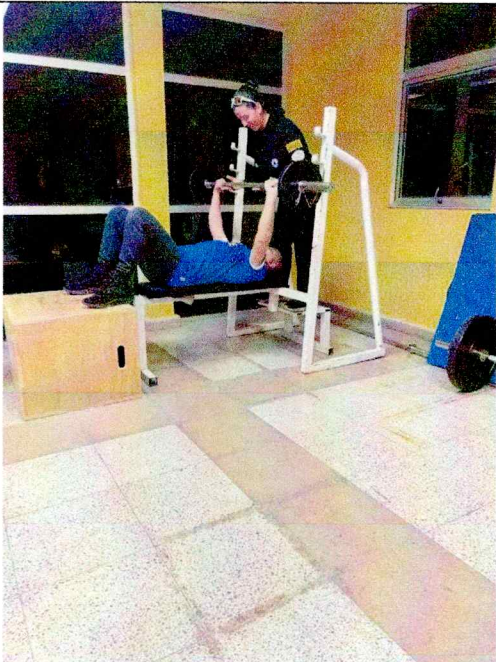

Fecha Cobertura: 2024-08-08	Descripción Cobertura: circuit training adultos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-09	Descripción Cobertura: Acondicionamiento Físico Adultos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



		
Fecha Cobertura: 2024-08-12	Descripción Cobertura: Acondicionamiento Físico Adultos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-13	Descripción Cobertura: circuit training adultos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-08-14	Descripción Cobertura: Acondicionamiento físico adulto	Tipo Cobertura: INFORME
		
Fecha Cobertura: 2024-08-16	Descripción Cobertura: Acondicionamiento físico Adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

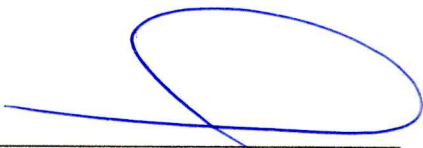
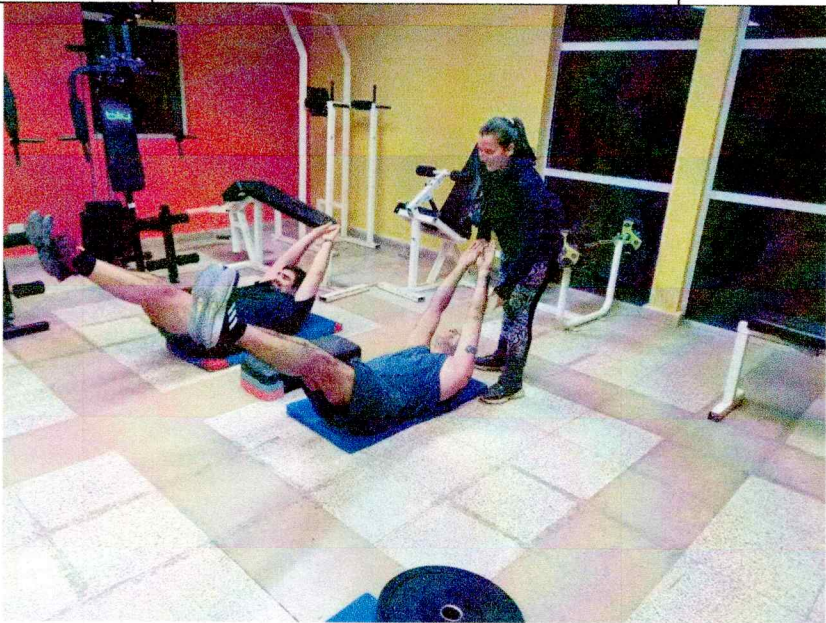




Fecha Cobertura:
2024-08-19

Descripción Cobertura:
acondicionamiento físico Adultos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

Sin Observaciones

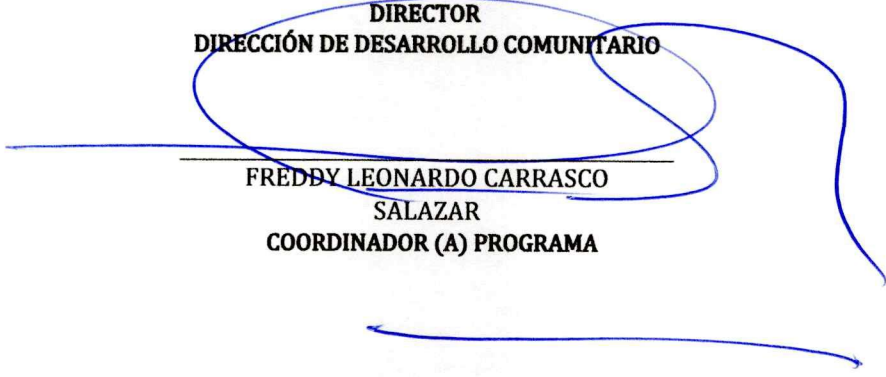
NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA
PRESTADOR

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 o del Programa Municipal en que se desempeña.



JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO



FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA