

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

| | |
|------------|------------|
| SEPTIEMBRE | 2024 |
| Mes | Año |

I.- Datos.

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| 1.- Nombre. | RODOLFO GABRIEL BUFADEL CATALÁN | | |
| 2.- Rut. | | | |
| 3.- Nº Decreto. | Alcaldicio: 1568 | Imputación: 215.21.04.004.001 | Centro de Costos: 25.04.22 |
| 4.- Dirección a la que pertenece. | DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - MUJERES JEFAS DE HOGAR 2024 | | |

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

CONTAR CON UN MONITOR QUE APOYE LA EJECUCIÓN Y DESARROLLO DEL TALLER DE DEFENZA PERSONAL 2024
 REALIZAR DIFUSIÓN DE TALLERES.
 REALIZAR TALLER DE DEFENSA PERSONAL 2024.
 REALIZAR PRESENTACIÓN AL TERMINAR CADA TALLER.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Se realiza taller de Defensa Personal, Programa Mujeres Jefas de Hogar
 Comienza el taller de "Defensa Personal" dirigido por el "Programa Mujeres Jefas de Hogar"
 Antes de dar inicio a la clase se comienza con una presentación tanto del Monitor como de las alumnas. En este espacio se dan a conocer las motivaciones de cada usuario y usuaria por el cuál tomaron este taller. Se brinda un espacio de escucha activa y se comparten experiencias en torno a la defensa personal.

Se toma asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del P.M.J.H. una vez que se registra toda la asistencia se da inicio a la clase.

Comenzamos con un calentamiento general el cuál incluye ejercicios de movilidad articular y activación muscular para condicionar el cuerpo y bajar el riesgo de sufrir lesiones para los ejercicios de mayor complejidad. Se arman grupos y se entrena tanto de forma individual como en binomios. Al término de los trabajos físicos y técnicos se da espacio para las primeras técnicas de defensa personal. Las cuales incluyen salir de tomadas y agarres tanto de muñecas como hacia el cuello. Todo el entrenamiento es explicado, dirigido y monitoreado por el instructor a cargo. El cuál entrega no solamente los movimientos sino que también todas las medidas de seguridad para aprender de formas más segura y accesible los movimientos defensivos y de ataques.

Poco antes del término de clases se toman ejercicios de vuelta a la calma los cuales incluyen estiramientos y elongación para volver el cuerpo a un correcto enfriamiento. Se enseñan algunos tipos para el autocuidado y se despide la clase con una charla motivacional.

Se da inicio al taller de "Defensa Personal" dirigido por el "Programa Mujeres Jefas de Hogar"
 Previamente a comenzar la clase se toma la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del P.M.J.H.

Una vez tomada la asistencia se comienza con un calentamiento general.

Al término del calentamiento se da inicio a los primeros ejercicios físicos los cuales incluyen movilidad, fuerza y ejercicios coordinativos.

Se repasan las técnicas vistas en la clase anterior, formando equipos de trabajo y también en parejas, todos los ejercicios físicos y técnicos de la clase van monitoreados por el instructor a cargo. Se enseñan nuevas técnicas de autoprotección y se hace uso del material solicitado, en este caso una

botella hidratante (Blanda) para los ejercicios y simulaciones de un arma blanca. Al termino de la clase técnica se realizan ejercicios de estiramientos y de vuelta a la calma. Se deja un espacio para una charla entre compañeros y se entregan algunos tips para la autoprotección

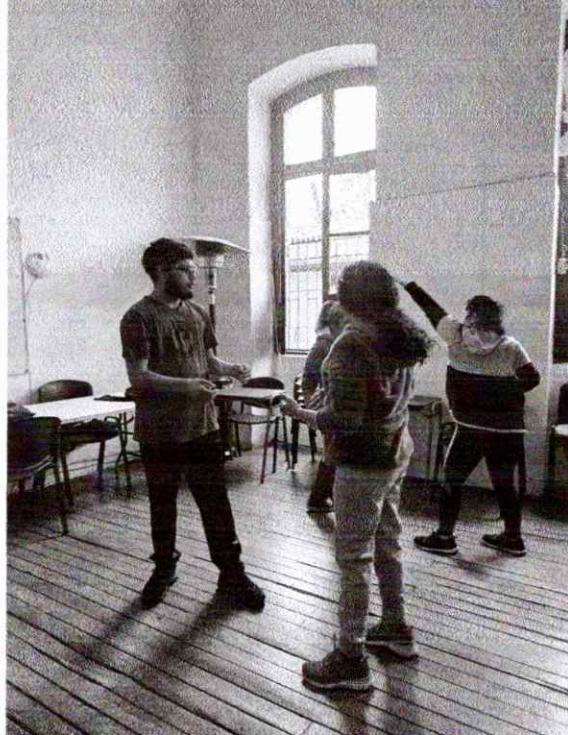
Se comienza con el taller de "Defensa Personal" dirigido por el Programa Mujeres Jefas de hogar" Previamente al inicio de clases se toma la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del P.M.J.H. Una vez realizada la asistencia se da inicio a la clase con un calentamiento general el cuál incluye movimientos articulares y activación muscular. Terminado el calentamiento se realizan ejercicios coordinativos en grupo y en binomios.

Durante la clase se repasan todas las técnicas de autoprotección vistas en las clases anteriores y se incluyen nuevas defensas y ejercicios físicos y técnicos.

Se usa el material solicitado los cuales son rodilleras, coderas y guantes para proteger falanges y articulaciones de los impactos que provoca la lucha. Todas las técnicas se trabajan con la supervisión del monitor de defensa personal.

Al termino de las actividades se da un espacio para el correcto enfriamiento y elogacion. Acompañada también de un conversatorio entre los usuarios del taller.

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

| Fecha Cobertura: 2024-09-03 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--|--------------------------------------|-------------------------------|
|  | | |
| Fecha Cobertura: 2024-09-03 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |



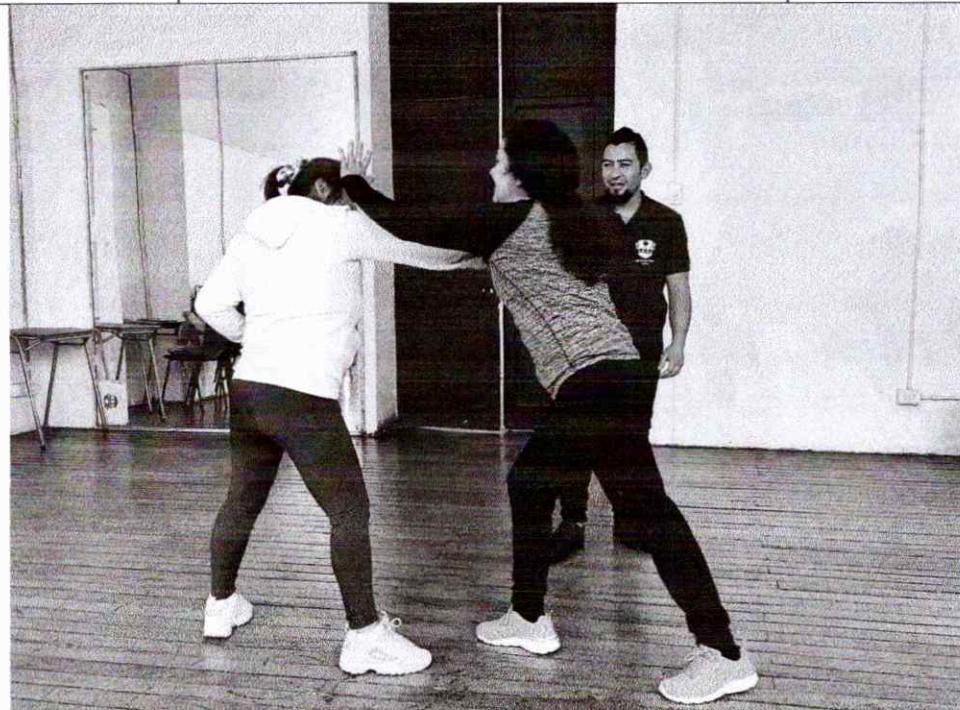
| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-09-03 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|



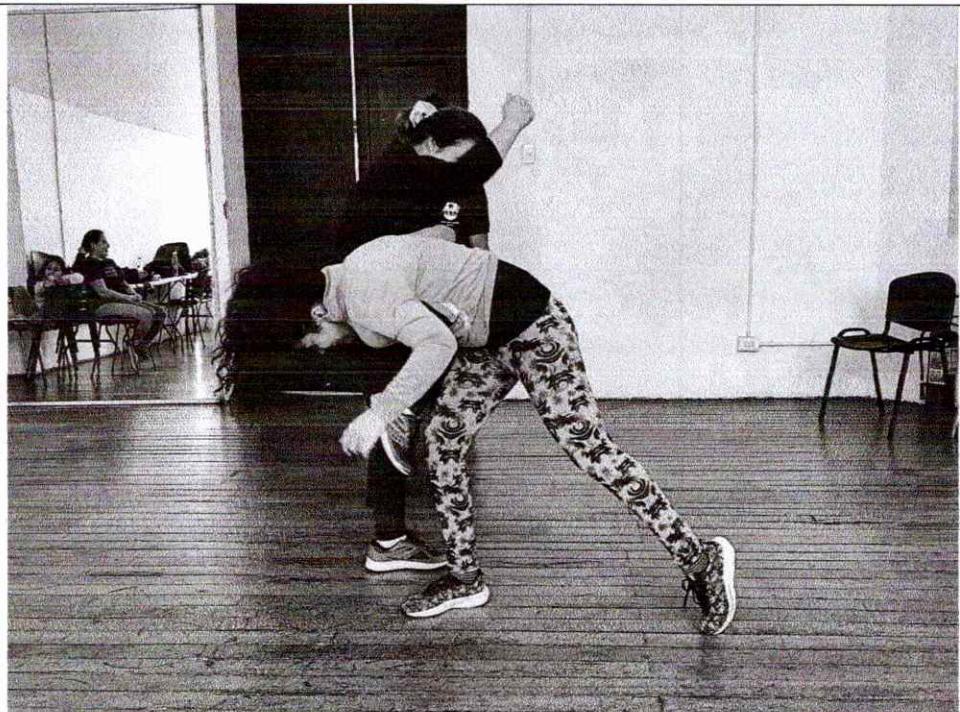
| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-09-03 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|



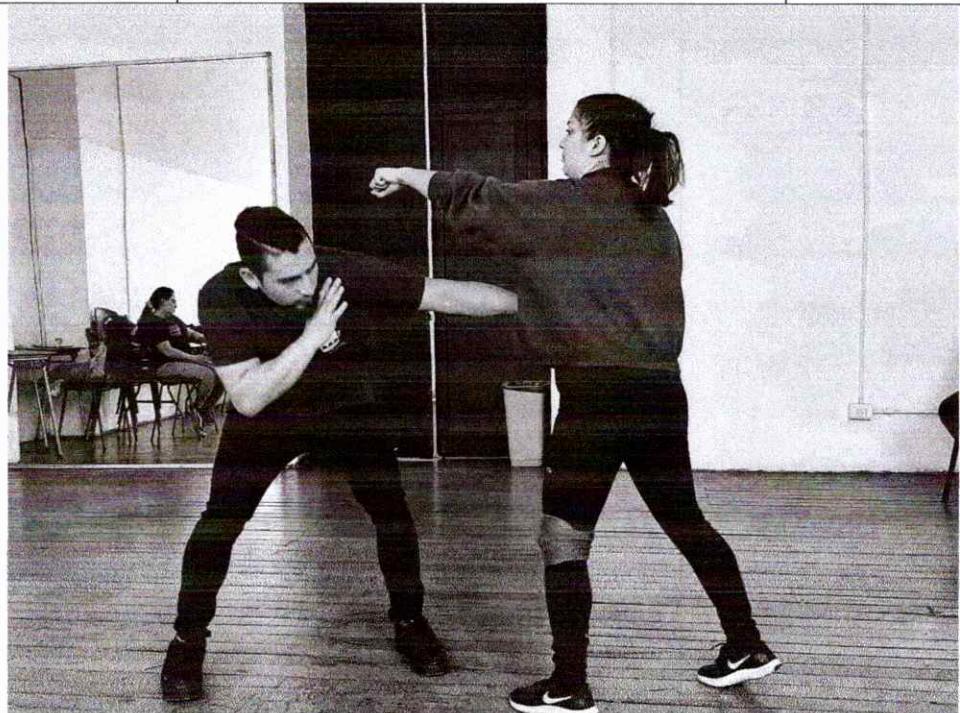
| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-09-10 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|



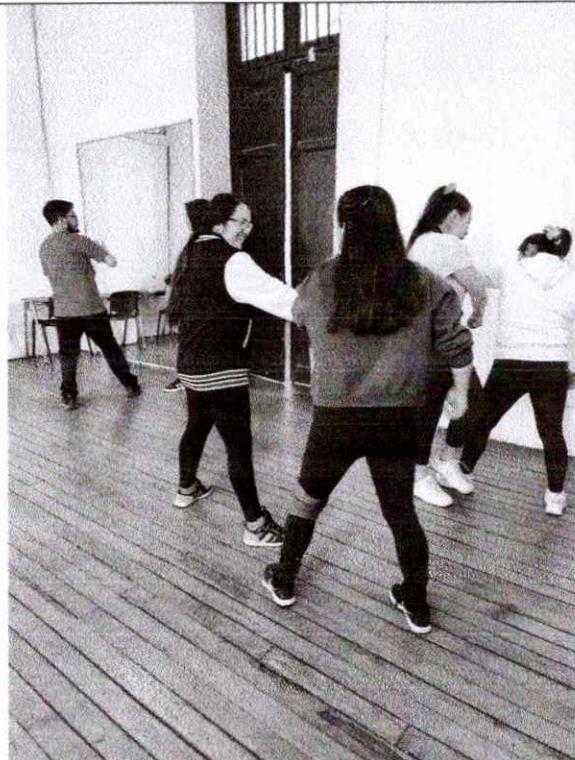
| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-09-10 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|



| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-09-10 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|



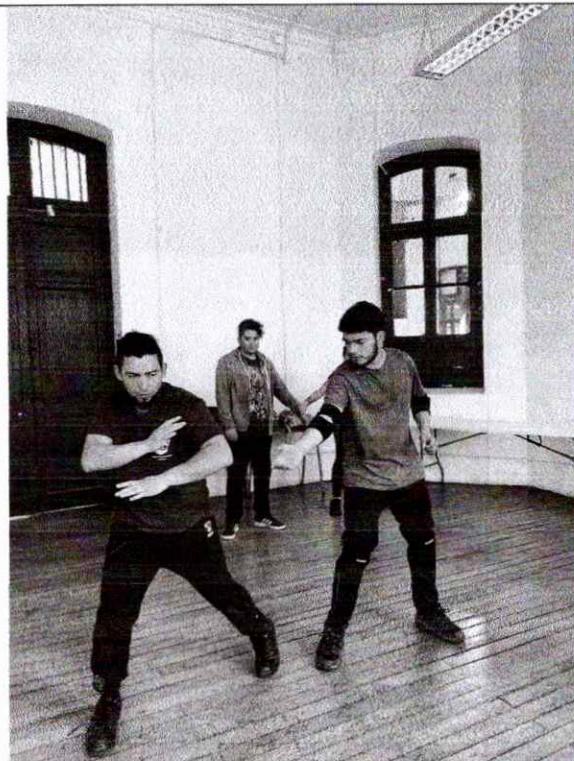
| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-09-10 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|



| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-09-17 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|



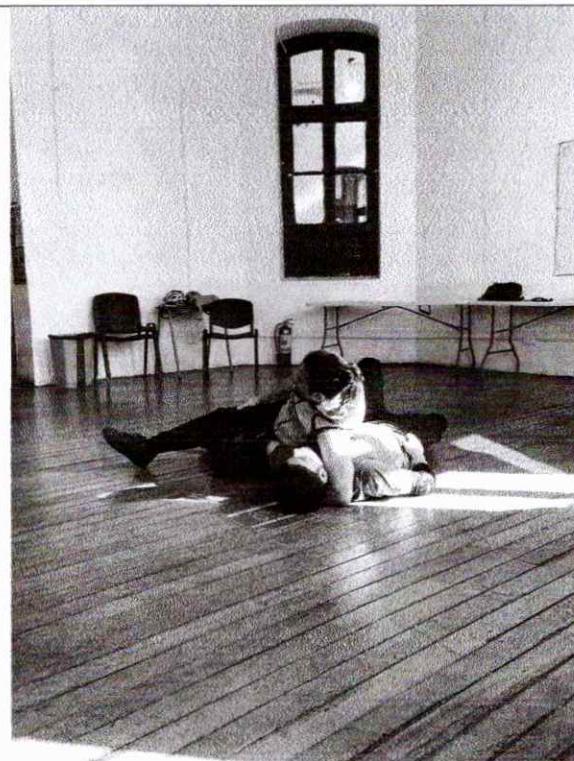
| | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-09-17 | Descripción Cobertura: Fotografía | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|



Fecha Cobertura:
2024-09-17

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

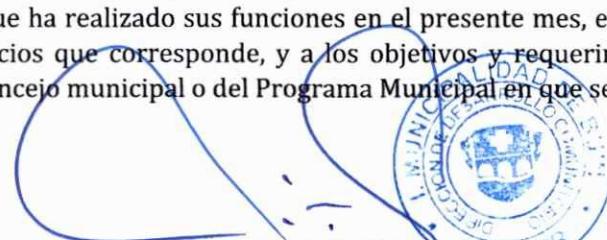


V.- Observaciones.

RODOLFO GABRIEL BUFADEL CATALÁN
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

Lissette S.
LISSETTE JAZMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR (A) PROGRAMA

