

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

DICIEMBRE	2023
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	RODOLFO GABRIEL BUFADEL CATALÁN		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 1139	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 250422
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - Mujeres Jefas de Hogar		

II.- Función según lo que indica el contrato.

REALIZAR DIFUSIÓN DE TALLERES. REALIZAR TALLER DE DEFENSA PERSONAL 2023. REALIZAR PRESENTACIÓN AL TERMINAR CADA TALLER.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Martes 05 de diciembre 2023

Realizar Taller de Defensa Personal

Se comienza la clase con una charla introductoria para todos los alumnos del taller.

En ella se da inicio a una presentación de cada integrante y se dan a conocer los conceptos básicos de la defensa personal.

Una vez que se les explica el programa a trabajar se comienza con ejercicios de calentamiento los cuales incluyen movimientos articulares y de activación muscular. Terminado el calentamiento general se dan inicio a las distintas técnicas de autoprotección las cuales incluyen soluciones a tomadas, golpes de puño y pierna ect.

La clase finaliza con ejercicios de estiramientos y vuelta a la calma mientras se solventan dudas acerca de cada situación en particular sobre la autoprotección personal.

Jueves 07 de diciembre 2023

Realizar segunda clase de Taller de Defensa Personal

Clase del día jueves

La clase inicia con una explicación de todo lo que se va a conocer en el taller. Una vez terminada la charla técnica se comienza con ejercicios de calentamiento general.

Una vez desarrollado el calentamiento se hace un repaso de las técnicas vistas en la clase anterior para luego tratar con distintas variantes que ofrecen los movimientos para la defensa personal. Se da un espacio para compartir experiencias y responder a cada duda que nazca tanto sobre el uso de las técnicas cómo también acerca de los conceptos que son fundamentales conocer en la defensa personal.

La clase finaliza con ejercicios ze estiramientos y con una charla para reforzar todos los conocimientos adquiridos en el taller.

Martes 12 de diciembre 2023

Realizar taller defensa Personal

Martes

Se da inicio a la clase con una charla en donde se les explica a los alumnos los ejercicios a realizar y también se da un espacio para responder a todas las consultas sobre las técnicas vistas y por ver.

Comenzamos con un calentamiento previo a los ejercicios específicos. El calentamiento incluye movilidad articular y activación muscular junto con ello la predisposición psicológica para las tareas más pesadas.

Una vez concluido el bloque físico pasamos a trabajar técnicas de autoprotección contra tomadas, agarres, golpes de puño, empujones ect. Siempre dando hincapié a los movimientos lógicos, instintivos y de fácil aplicación.

Terminado el trabajo técnico se procede a volver a la calma mediante ejercicios de estiramientos y finalizando con un bloque teórico en donde se continúan compartiendo experiencias y se buscan soluciones a posibles escenarios hostiles.

Jueves 14 de diciembre 2023

Se realiza ultima clase de Taller de Defensa Personal

Se realiza cierre de taller entregando certificados alumnos que participaron durante el taller del mes de diciembre, ademas para finalizar se realizara una pequeña convivencia para compartir entre las alumnas y equipo PMJH.

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2023-12-14	Descripción de la Actividad: Listado de inscripción	Tipo de Respaldo: NOMINA DE BENEFICIARIOS
Se adjunta NOMINA DE BENEFICIARIOS		

Fecha de la actividad: 2023-12-14	Descripción de la Actividad: Fotografías	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA ADJUNTA COMO ANEXO
Se adjunta FOTOGRAFÍA ADJUNTA COMO ANEXO		

Fecha de la actividad: 2023-12-14	Descripción de la Actividad: Asistencia	Tipo de Respaldo: HOJA DE ASISTENCIA
Se adjunta HOJA DE ASISTENCIA		

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 JASMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR /A PROGRAMA

