

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

ABRIL	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	ESTEBAN PATRICIO CARE BLANCO		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 802	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 25.05.04
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato.

Realizar talleres de actividad física y deporte.

- CLASES DIRIGIDAS EN RECINTOS DEPORTIVOS MUNICIPALES: - CLASES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y BANDA FIT - PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE CLASES - PROFESOR DE TALLERES Y ENTRENADOR DEPORTIVO

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- Entrenamiento funcional
- Circuito fuerza
- Desplazamiento lateral
- Salto en x
- Sentadillas
- Elongación

- Banda fit
- Movilidad articular
- Patada de glúteo
- Abdomen con bandas
- Patada de tríceps
- Vuelo lateral con banda
- Puente con banda elástica
- Elongación

- Entrenamiento funcional
- Circuito resistencia
- Circuito fuerza
- Circuito coordinación
- Desplazamiento adelante barras
- Salgo cajón
- Elongación musculatura
- Vuelta a la calma

- Banda fit
- Patada de glúteos
- Sentadillas con banda
- Patada lateral
- Patada de tríceps
- Elevación frontal con banda
- Elongación tren superior e inferior

- Entrenamiento funcional
- Circuito de fuerza
- Circuito resistencia
- Abdominales
- Press hombro
- Sentadillas con mancuerna rusa
- Desplazamiento lateral
- Elongación

- Entrenamiento funcional
- Circuito fuerza
- Desplazamiento lateral
- Salto en x
- Sentadillas
- Elongación

- Banda fit
- Movilidad articular
- Patada de glúteo
- Abdomen con bandas
- Patada de tríceps
- Puente con banda elástica
- Elongación

- Entrenamiento funcional
- Press de hombro
- Abdomen
- Vuelto lateral
- Estocadas
- Salto frontal
- Salto en x
- Plancha
- Elongación

- Banda fit
- Sentadilla con doble banda
- Puente con banda
- Patada de glúteo
- Vuelo lateral y frontal
- Vuelta a la calma
- Elongación

- Entrenamiento funcional
- Circuito fuerza
- Desplazamiento lateral
- Salto en x
- Flexión brazo
- Elongación

- Banda fit
- Movilidad articular
- Patada de glúteo
- Abdomen con bandas
- Vuelo lateral con banda
- Puente con banda elástica
- Elongación tren superior e inferior

- Entrenamiento funcional
- Trabajo con balón medicinal
- Sentadillas
- Plancha
- Salto en x
- Estocada
- Flexión brazos
- Elongac


- Banda fit
- Desplazamiento con banda
- Patada de glúteos
- Trices
- Bíceps con banda
- Sentadilla doble con banda
- Elongación

- Entrenamiento funcional
- Salto x
- Salto cajón
- Salto adelante
- Saltos lateral
- Press a una mano
- Trabajo mancuerna rusa
- Elongac

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-04-01	Descripción de la Actividad: Clases de entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-04-02	Descripción de la Actividad: Clases de banda fit	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

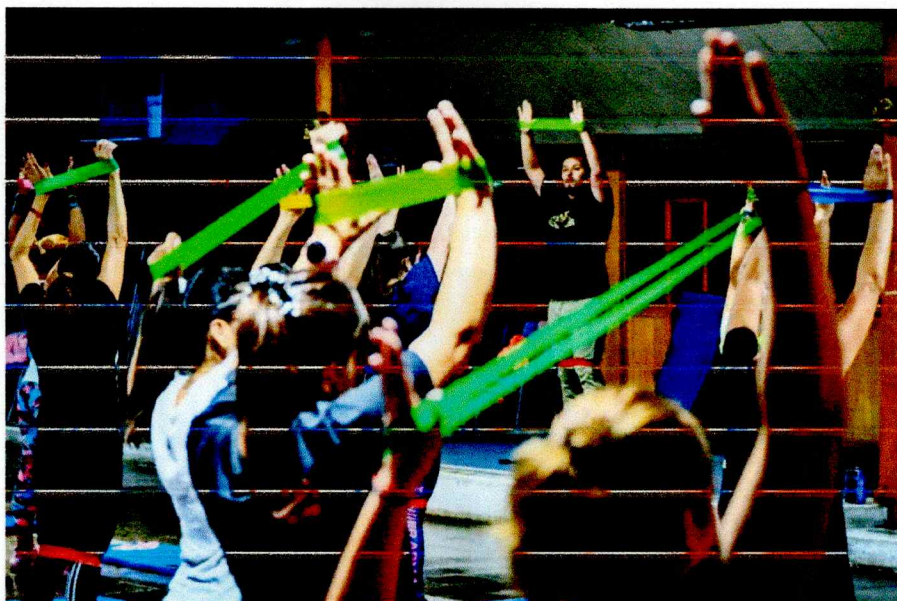
Fecha de la actividad: 2024-04-05	Descripción de la Actividad: Clases de funcional pm	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-04-09

Descripción de la Actividad: Clases de banda fit en casona blanca

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2024-04-10

Descripción de la Actividad: Clases de entrenamiento funcional

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2024-04-11	Descripción de la Actividad: Clases de banda fit	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
A group of people are in a gym, performing exercises with resistance bands. In the foreground, a person in a blue shirt is bent over, holding a band. To the left, a person in a red tank top is also working with a band. Other people are visible in the background, some standing and some sitting on the floor. The gym has a wooden floor and a white archway in the background.		

Fecha de la actividad: 2024-04-15	Descripción de la Actividad: Dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
--------------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-04-16

Descripción de la Actividad: Clases de banda fit

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA

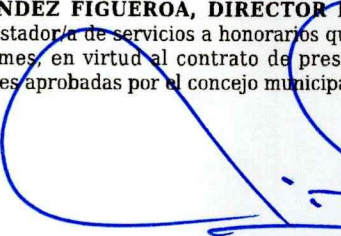


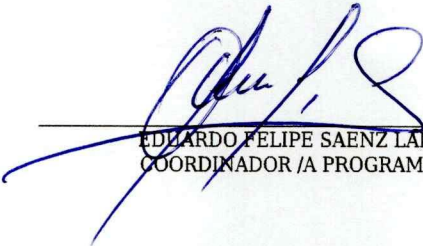
V.- Observaciones.

--

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


EDUARDO FELIPE SAENZ LAIZ
COORDINADOR /A PROGRAMA