



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

ABRIL	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 718	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 25.05.01
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato.

REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECITO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO
DIRIGIR CLASES DE NATACIÓN GRUPO AVANZADO + 15, TALLER DE NATACIÓN PRECLUB JUVENIL, TALLER DE NATACIÓN ADULTO Y TALLER DE ESPECIALIDAD NATACIÓN. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- Natación Avanzada.
- Realizan diversos ejercicios para mejorar el pateo de tijera, tanto de manera frontal como dorsal.
- Desarrollan diversas series de crol, para fortalecer la resistencia anaeróbica.
- Realizan series de corrección debraceo de crol

- Natación Especialización
- Desarrollan ejercicios para mejorar la resistencia en la patada de crol.
- Desarrollan diversas actividades para la coordinación delbraceo crol y respiración lateral en tierra y luego en el agua con la ayuda de diversos flotadores.
- Realizan ejercicios para el desarrollo de la fase aérea de crol dorsal.
- Realizan actividades para coordinar la salida del hombro y el rólide en crol dorsal.

Natación Pre Club

- Desarrollan ejercicios de pateo de tijera (frontal, dorsal, lateral)
- Efectúan diversos ejercicios debraceo crol
- Realizan estilo completo de crol para trabajar resistencia aeróbica.

- Realizan estilo completo de Espalda.

Natación Adultos.

- Continúan con el trabajo de resistencia aeróbica.
- Realizan trabajo de resistencia y fuerza de pateo.

Natación Avanzada

- Realizan series de pateo con tabla tanto, frontal como dorsal y lateral.
- Realizan series de Estilo Crol completas, aumentando del nivel de resistencia
- Desarrollan diversos juegos subacuáticos donde se trabaja la estabilidad, orientación, equilibrio.
- Ejecutan diversas series de estilo espalda..

Natación Especialización

- Desarrollan series de estilo crol y espalda para aumentar la resistencia aeróbica
- Ejecutan series cortas para para desarrollar y mejorar las vueltas de cada estilo
- Realizan series cortas para corregir salidas en ambos estilos (Crol - Espalda)

Natación Pre Club

- Realizan diversas series de estilo crol completo para trabajar resistencia aeróbica.
- Ejecutan diversas series de pateo frontal para trabajar fuerza y resistencia.
- Ejecutan diversos ejercicios para mejorar el braceo de crol.
- Realizan diversas series cortas donde practican salidas y vueltas en estilo crol.

Natación Adulto

- Ejecutan diversas series de pateo frontal para trabajar fuerza y resistencia.
- Realizan diversas series de estilo crol completo para trabajar resistencia aeróbica.
- Realizan diversas series cortas donde practican salidas en estilo crol.

Natación Especialización

- Realizan series largas de estilo crol y espalda para trabajar la resistencia aeróbica enfatizando en las vueltas en cada extremo de la piscina.

Natación Avanzada

- Realizan diversas series de pateo frontal con tabla.
- Ejecutan series de braceo con tabla para mejorar esta fase del nado.
- Ejecutan diversos juegos subacuáticos.
- Realizan series de estilo crol y espalda alternados para trabajar resistencia aeróbica.

Natación Especialización

- Realizan diferentes trabajos de pateo de crol con tabla para desarrollar fuerza y resistencia en las extremidades inferiores.
- Ejecutan ejercicios específicos de brazos de crol y también del estilo espalda
- Realizan series alternadas de ambos estilos completos

Natación Pre Club

- Realizan series alternadas de ejercicios específicos de pateo y braceo de espalda.
- Desarrollan diversas actividades para mejorar salidas desde el partidor en Estilo espalda.

- Ejecutan series cortas del estilo espalda, para practicar salidas.
- Realizan diversas series (Estilos completos) tanto de Espalda como crol aplicando salidas y vueltas

Natación Adultos

- Realizan series alternadas de ejercicios específicos de pateo y brazo de espalda.
- Desarrollan diversas actividades para mejorar salidas desde el partidor en Estilo crol
- Realizan diversas series (Estilos completos) tanto de Espalda como crol, aplicando salidas.

Natación Avanzada

- Ejecutan series de crol y espalda para desarrollar resistencia aeróbica.
- Realizan series de pateo con tabla para trabajar fuerza en el pateo.
- Realizan series de brazo con tabla para mejorar coordinación de éste con la respiración lateral.

Natación Especialización

- Realizan series alternadas de los estilos crol y espalda para trabajar la resistencia aeróbica.
- Ejecutan ejercicios de vueltas de campana tanto para crol como en espalda.
- Realizan salidas desde el partidor, perfeccionando los detalles

Natación Pre Club

- Ejecutan diversas series de ambos estilos (Crol y espalda) para desarrollar resistencia aeróbica, aplicando salidas y vueltas.

Natación adultos.

- Ejecutan diversas series de ambos estilos (Crol y espalda) para desarrollar resistencia aeróbica, aplicando salidas y vueltas.
-

Natación Especialización

- Realizan series de pateos alternados con estilo completo de crol
- Realizan series de pateo dorsal, alternados con estilo completo de Estilo espalda.
- Realizan series cortas aplicando salidas y vueltas de campana tanto en crol como en Espalda.

Natación Avanzada

- Realizan series de crol y espalda para trabajar resistencia aeróbica.
- Realizan trabajos desde el partidor para desarrollar salidas de crol y también de espalda
- Ejecutan diversas series cortas, aplicando salidas desde el partidor en cada una de ellas, tanto en crol como en espalda.

Natación Especialización.

- Realizan diversos ejercicios específicos de pateo de Estilo Pecho
- Realizan brazada de pecho, aplicando patada. Trabajo de coordinación.
- Ejecutan diferentes actividades para desarrollar vueltas en estilo de pecho.

Natación Pre Club

- Realizan series de ambos estilos (Crol y Espalda) con pequeños cambios de velocidad entre ellos.
- Ejecutan diversas actividades de salidas desde el partidor para las salidas del Estilo Crol.
- Realizan series cortas de velocidad en estilo crol con salidas desde partidor.

Natación Adultos

- Realizan series de ambos estilos (Crol y Espalda).
- Ejecutan diversas actividades de salidas desde el partidor para las salidas del Estilo Crol.
- Realizan series cortas de velocidad en estilo crol con salidas desde partidor.

Natación Avanzada

- Realizan series de crol y espalda para trabajar resistencia aeróbica.
- Realizan trabajos desde el partidor para desarrollar salidas de crol y también de espalda
- Ejecutan diversas series cortas, aplicando salidas desde el partidor en cada una de ellas, tanto en crol como espalda.

Natación Especialización

- Realizan diversos ejercicios específicos de pateo de Estilo Pecho
- Realizan brazada de pecho, aplicando patada. Trabajo de coordinación.
- Ejecutan diferentes actividades para desarrollar vueltas en estilo de pecho.
- Desarrollan diversas actividades para trabajar la Salida desde el partidor en Estilo Pecho.
- Realizan series cortas de Estilo Pecho desde la Salida del partidor, estilo completo y vueltas en cada extremo de la piscina.

Natación Pre Club

- Realizan series de ambos estilos (Crol y Espalda) con pequeños cambios de velocidad entre ellos.
- Ejecutan diversas actividades de salidas desde el partidor para las salidas del Estilo Espalda.
- Realizan series cortas de velocidad en estilo Espalda salidas desde partidor.

Natación Adultos

- Ejecutan diversas actividades de salidas desde el partidor para las salidas del Estilo Espalda.
- Realizan series cortas de velocidad en estilo Espalda salidas desde partidor.
- Realizan series de ambos estilos (Crol y Espalda) con pequeños cambios de velocidad entre ellos.

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-04-02	Descripción de la Actividad: Natación Pre Club	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------





Fecha de la actividad: 2024-04-04

Descripción de la Actividad: Natación Adultos

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2024-04-08

Descripción de la Actividad: Natación Avanzado

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA

/

✓



Fecha de la actividad: 2024-04-11

Descripción de la Actividad: Natación Pre Club

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2024-04-12

Descripción de la Actividad: Natación Especialización

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA

Handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized oval shape and a horizontal line with a flourish.



Fecha de la actividad: 2024-04-17

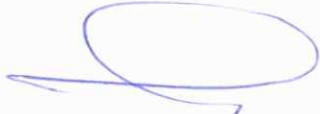
Descripción de la Actividad: Natación Avanzado

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

--



CERTIFICADO CONTRAPARTE TECNICA

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 FERNANDEZ FIGUEROA
DIRECTOR DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FREDDY LEONARDO CARRASCO SALAZAR
COORDINADOR /A PROGRAMA