



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

OCTUBRE	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	RODOLFO GABRIEL BUEADEL 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 DEFENSA 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 da inicio al taller de "Defensa Personal" dirigido por el "Programa Mujeres Jefas de hogar" Antes de comenzar la clase se toma asistencia a todos los usuarios del taller con la carpeta entregada por la coordinadora del P.M.J.H. Al termino de la asistencia se da una introducción en la cuál los participantes se van presentando y van informando sus motivaciones por las cuáles tomaron este taller.

La clase comienza con un calentamiento general el cuál incluye ejercicios coordinativos y de activación muscular ejercicios de movilidad articular y algunos ejercicios generales de fuerza. Se trabaja tanto en grupo cómo en parejas y todos los ejercicios físicos y técnicos son dirigidos por el monitor del taller.

Se enseñan conceptos y técnicas para la autoprotección las cuales incluyen defensas contra tomadas, agarres, golpes en todas sus manifestaciones.

Se da espacio para un bloque teórico dentro del taller en el cuál se enseñan algunas pastillas informativas para la autoprotección.

La clase finaliza con ejercicios de vuelta a la calma los cuales incluyen estiramientos y elongación. Se comienza con el taller de "Defensa Personal" por el programa Mujeres Jefas de hogar.

Se inicia con la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del programa Mujeres Jefas de hogar. Al finalizar la asistencia se da inicio a la clase del taller de autoprotección.

Comenzamos con un calentamiento general el cuál contiene ejercicios de movilidad articular, activación muscular y ejercicios básicos de movilidad y coordinación. Luego pasamos a un bloque específico de entrenamiento en cuál formamos grupos para trabajos en equipo y también en binomios.

Practicamos las técnicas anteriores vistas en clases más nuevas técnicas de autoprotección. Se realizan todas bajo la supervisión del monitor del taller. Se incluyen algunas actividades físicas para la mejora del equilibrio, movimiento y fuerza. Entre otros elementos.

Se ocupan los materiales solicitados y se ocupan elementos cómo la espuma eva "flotador" para similar armamento y ejercicios básicos de esquivas y ataques.

La clase del taller finaliza con una vuelta a la calma la cuál incluye ejercicios de estiramientos y respiración

Se da inicio a la tercera clase del taller de "Defensa Personal" por el Programa Mujeres Jefas de hogar.

Antes de comenzar se toma asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del programa Mujeres Jefas de hogar. Terminando la asistencia se comienza con un calentamiento el cuál contiene ejercicios de fuerza y coordinación. Estiramientos dinámicos y ejercicios leves grupales.

Al terminar el calentamiento damos comienzo a las primeras técnicas de autoprotección las cuales incluyen defensas y ataques mediante golpes de puños y piernas. Tomadas, agarres y proyecciones. Se realizan trabajos en binomios los cuales toman lo básico para el combate urbano.

Finalizando ése bloque se da espacio para un marco teórico en el cuál se enseñan distintos conceptos que giran en torno a la autoprotección. Se utilizan algunos materiales cómo por ejemplo espumas de piscina.

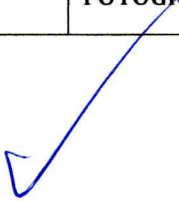
Para ejercicios de movilidad y reflejo. La clase finaliza con ejercicios de vuelta a la calma los cuales contienen estiramientos y ejercicios de respiración.

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

Fecha Cobertura: 2024-10-01	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-01	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-10-01	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-01	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-10-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



		
Fecha Cobertura: 2024-10-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

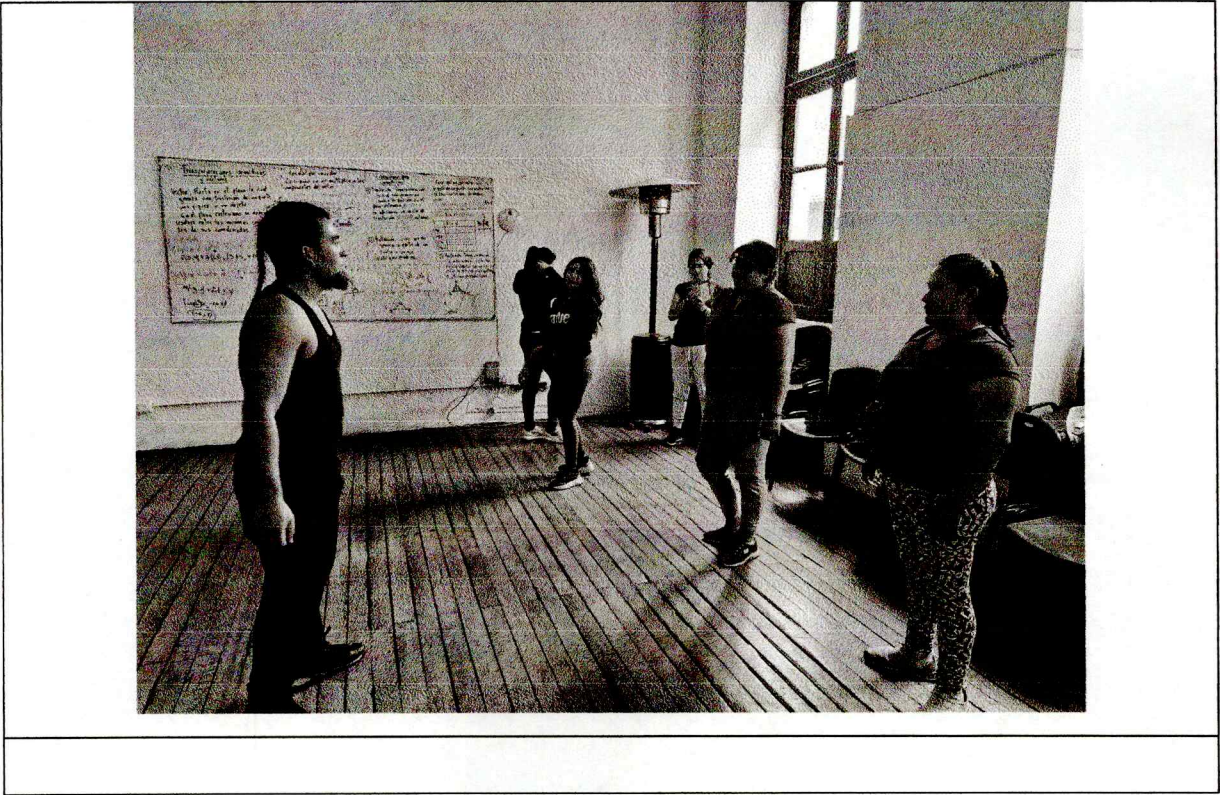
		
Fecha Cobertura: 2024-10-15	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-15	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2024-10-15	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



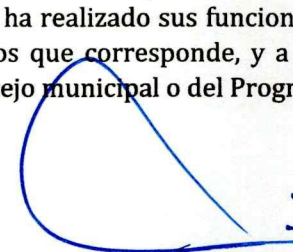
Fecha Cobertura: 2024-10-15	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



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



LISSETTE JAZMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR (A) PROGRAMA

