

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

OCTUBRE	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 2526	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO 2024		

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

• REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO. • CLASES DE NATACIÓN GRUPO AVANZADO INFANTIL. • TALLER DE NATACIÓN PRECLUB Y JUVENIL. • TALLER DE NATACIÓN ADULTO. • TALLER DE ESPECIALIDAD NATACIÓN. • APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Natación Pre-Club
Grupo inicial

Natación Adultos.

- Realizan ejercicios de pateo de tijeras (afirmados del borde, con tabla, con tallarín)
- Realizan ejercicios de respiración, Lateral y frontal.
- Ejecutan de manera simultánea el pateo de tijeras y respiración.
- Son evaluados los alumnos nuevos del taller
- Realizan series libres de resistencia.
- Desarrollan ejercicios de pateo de Pecho fuera del agua.
- Desarrollan ejercicios de pateo de pecho dentro del agua.
- Son evaluados los alumnos nuevos del taller

Natación Avanzada.

Natación Especialización.

- Realizan series libres para resistencia.
- Realizan series para corrección de pateo tijera, de forma lateral, frontal y dorsal.
- Ejecutan series para mejorar respiración lateral en estilo crol.
- Realizan series cortas de estilo crol y espalda
- Realizan series libres para resistencia.
- Ejecutan diversos tipos de ondulaciones para dar inicio al estilo mariposa (sub acuáticas y a nivel del agua)

Natación Pre-Club

Grupo Inicial.

Natación Adultos.

- Realizan diversos ejercicios de pateo tijera.

- Ejecutan series de pateo con respiración lateral y frontal.
- Realizan ejercicios de flotabilidad. Realizan ejercicios de Flotabilidad con desplazamiento.
- Ejecutan diversos ejercicios de pateo de pecho.
- Realizan diferentes ejercicios para desarrollar vueltas en estilo pecho

Natación Especialización.

- Realizan diversos tipos de ondulaciones para dar inicio al estilo mariposa.
- Ejecutan diversas actividades combinando ondulaciones con braceo de crol.
- Realizan series alternando ejercicios de ondulaciones con estilo crol completo.

Natación Avanzada

Natación Especialización.

- Realizan series libres para desarrollar resistencia.
- Realizan series para mejorar pateo de tijera dorsal.
- Ejecutan diversas actividades para corregir la brazada de espalda.
- Realizan series cortas de estilo espalda.
- Realizan series libres de resistencia.
- Ejecutan diversos ejercicios de ondulaciones y braceos de crol, combinado con actividades de respiración.
- Realizan diversas series de ejercicios combinados.

Natación Pre-Club

Natación Adultos.

- Realizan diferentes actividades de flotabilidad, estática y con desplazamiento.
- Ejecutan series de desplazamiento con pateo tijera de forma frontal y dorsal.
- Realizan ejercicios de flotabilidad vertical en la parte profunda.
- Ejecutan actividades de Pateo de pecho con apoyo de tabla y tallarín.
- Realizan ejercicios de braceo de pecho, fuera del agua.
- Realizan ejercicios de braceo de pecho dentro del agua.
- Ejecutan de manera simultánea el braceo y pateo de pecho

Natación Avanzada

Natación Especialización.

- Ejecutan series de crol y espalda para desarrollar resistencia.
- Realizan ejercicios para mejorar la salida del brazo en la fase aérea en estilo espalda.
- Realizan realizan diversas actividades para mejorar la salida desde el partidador en estilo espalda.
- Realizan series cortas desde el partidador en estilo espalda.
- Realizan series de combinaciones de ondulaciones con braceos de crol.
- Realizan series de ondulaciones con braceo de Crol y mariposa alternados.
- Ejecutan diversas series alternando los cuatro estilos de natación.

Natación Pre-Club

Natación Adultos

- Realizan series de pateo frontal con tabla aplicando diversos tipos de respiración.
- Realizan en tierra diversos ejercicios para aprender la fase aérea del estilo de crol.
- Ejecutan la actividad anterior aprendida en tierra, aplicada en el agua.
- Realizan ejercicios de pateo de pecho.
- Ejecutan diversos ejercicios de braceo de pecho, ambos de manera independiente.
- Ejecutan braceo de pecho en conjunto con el pateo del mismo estilo

Natación Especialización.

- Realizan series de combinaciones de ondulaciones con braceos de crol.
- Realizan series de ondulaciones con braceo de Crol y mariposa alternados.
- Ejecutan diversas series alternando los cuatro estilos de natación.

Natación Avanzada Realizan ejercicios para mejorar la fase aérea del estilo de crol.

Natación Especialización.

- Realizan series cortas con salidas desde el partidador.
- Ejecutan diversas actividades para mejorar la fase aérea el estilo Espalda.
- Realizan series cortas con salidas desde el partidador en estilo de Espalda.
- Desarrollan diversas series libres para el trabajo aeróbico.
- Realizan series de ondulaciones (con aletas de pies) con diversos braceos de crol y mariposa.

- Ejecutan series de nado combinado (Mariposa, espalda, pecho, crol)

Natación Pre-Club

Natación Adultos

- Realizan series con diversos ejercicios para desarrollar la fase aérea de crol.
- Realizan diversos ejercicios de flotabilidad dorsal con desplazamiento para el estilo de espalda.
- Realizan diversas actividades para preparar la salida de crol.
- Realizan ejercicios de pateo de pecho.
- Ejecutan diversos ejercicios para desarrollar el braceo de pecho.
- Desarrollan el estilo de pecho completo con ayuda de tallarines en caso de ser necesario.

Natación Avanzada

Natación Especialización.

- Realizan series cortas de salidas de crol y espalda.
- Mejoran detalles técnicos de ambas salidas.
- Realizan series completas y cortas de velocidad en ambos estilos.
- Desarrollan series libres para el trabajo aeróbico.
- Desarrollan el estilo de Mariposa completo con ayuda de aletas de pie.
- Realizan series de pruebas combinadas de natación

Natación Pre-Club

Natación Adultos

- Realizan series con diversos ejercicios para desarrollar la fase aérea de crol.
- Realizan diversos ejercicios de flotabilidad dorsal con desplazamiento para el estilo de espalda.
- Realizan diversas actividades para preparar la salida de crol.
- desarrollan series completas desde la salida de crol hasta el término de la piscina
- Realizan ejercicios de pateo de pecho.
- Ejecutan diversos ejercicios para desarrollar el braceo de pecho.
- Desarrollan el estilo de pecho completo con ayuda de tallarines en caso de ser necesario.
- Ejecutan Fase subacuática de las vueltas de estilo pecho.

Natación Especialización.

- Desarrollan series libres para el trabajo aeróbico.
- Corrigen con ayuda de snorkel la ondulación.
- Desarrollan el estilo de Mariposa completo con ayuda de aletas de pie.

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

Fecha Cobertura: 2024-10-01	Descripción Cobertura: Natación Pre Club	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2024-10-02

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

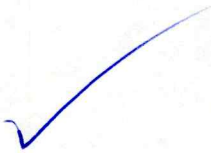
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-03

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-10-04

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-07

Descripción Cobertura:
Natación ESpecialización AC Físico

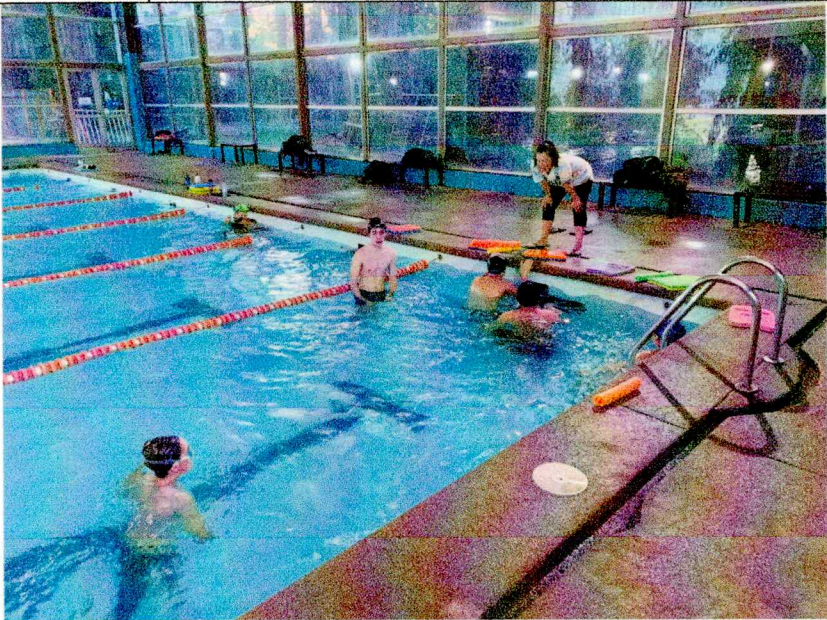
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-08

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-09

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-10

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-14

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2024-10-15	Descripción Cobertura: Natación Adultos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-10-16	Descripción Cobertura: Natación Avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2024-10-17

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

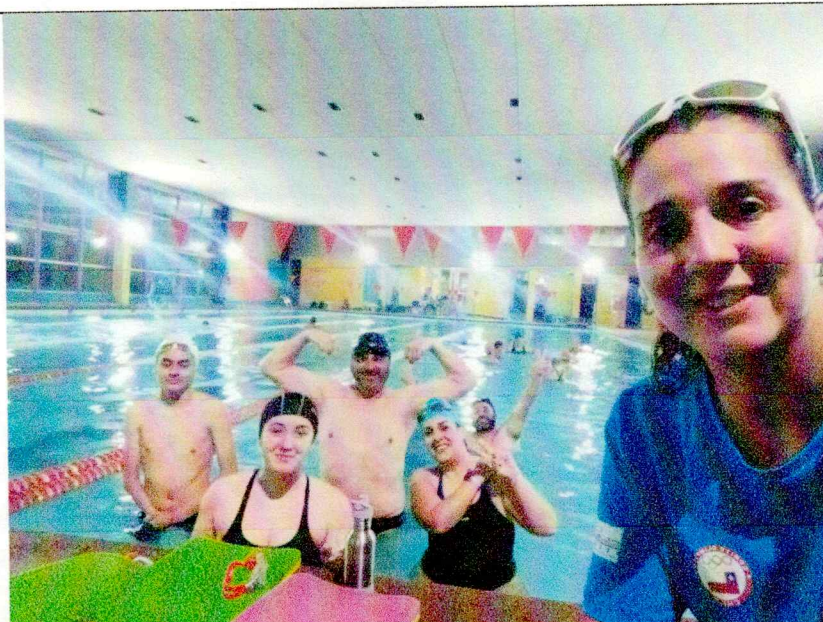
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-18

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

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

FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA

