



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

| | |
|------------|------------|
| NOVIEMBRE | 2024 |
| Mes | Año |

I.- Datos.

| | | | |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 1.- Nombre. | ARMANDO ADRIAN ARENAS CARO | | |
| 2.- Rut. | | | |
| 3.- N° Decreto. | Alcaldicio: 3957 | Imputación: 215.21.04.004.001 | Centro de Costos: 250504 |
| 4.- Dirección a la que pertenece. | DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA 2024 | | |

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

| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Monitor en talleres deportivos para el programa deporte y actividad física Buin 2024. • Desempeñará funciones como monitor, técnico y entrenador deportivo, brindando además servicios kinesiológicos con aplicaciones prácticas y orientación personalizada. El funcionario impartirá talleres de entrenamiento y apoyará en la organización y desarrollo de eventos deportivos municipales.-- |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- Circuito funcional de ejercicio físico es una modalidad de entrenamiento en la que se realiza una serie de ejercicios consecutivos que trabajan diferentes grupos musculares, capacidades físicas o habilidades funcionales. Este tipo de entrenamiento está diseñado para mejorar la fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación, movilidad y otras cualidades esenciales para las actividades de la vida diaria o el deporte.
- Variedad de ejercicios: Combina movimientos que imitan patrones funcionales, como empujar, tirar, agacharse, rotar y estabilizar.
- Por estaciones: Cada ejercicio se realiza en una estación específica, generalmente durante un tiempo determinado (20-60 segundos) o con un número fijo de repeticiones
- Descanso corto o moderado: Entre estaciones, hay pausas breves (10-30 segundos) o se pasa directamente al siguiente ejercicio, manteniendo una alta intensidad
- Duración: Dependiendo del objetivo, puede durar entre 15 y 45 minutos.
- Herramientas opcionales: Se pueden usar accesorios como bandas elásticas, pesas, balones medicinales, kettlebells o simplemente el peso corporal.
- Sentadillas con salto (fuerza y potencia en piernas).
- Flexiones de brazos (pecho, tríceps y core)
- Remo con bandas elásticas (espalda y hombros)
- Zancadas con rotación (piernas y core).
- Mountain climbers (cardio y core).
- Plancha con elevación de brazo (estabilidad y equilibrio).
- Peso muerto con kettlebell (glúteos, isquiotibiales y espalda baja)
- Burpees (resistencia y potencia total)
- Vuelta a la calma y estiramientos (15 minutos):
- Cardio ligero (5 minutos): Caminata en el lugar o trote suave.
- Estiramientos estáticos (10 minutos): Enfocados en los principales grupos musculares trabajados

(piernas, brazos, espalda y core).

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

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| Fecha Cobertura: 2024-11-04 | Descripción Cobertura: Clases | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|  | | |
| Fecha Cobertura: 2024-11-06 | Descripción Cobertura: Clases | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |
|  | | |
| Fecha Cobertura: 2024-11-11 | Descripción Cobertura: Clases | Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA |



Fecha Cobertura:
2024-11-13

Descripción Cobertura:
Clases

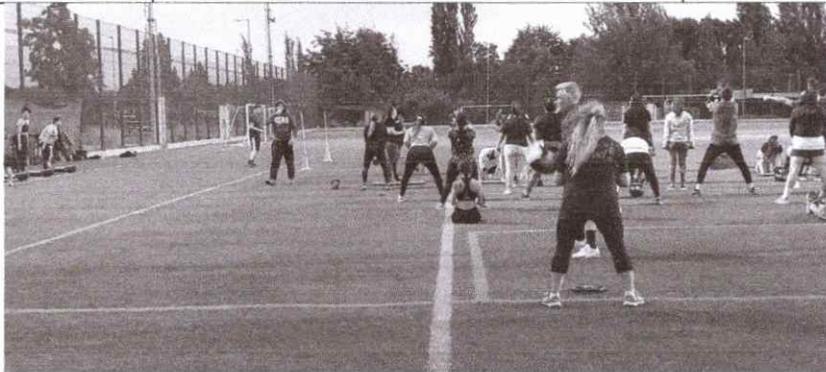
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-18

Descripción Cobertura:
Clases

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-20

Descripción Cobertura:
Clases

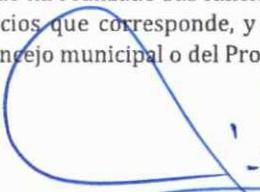
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



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



EDUARDO FELIPE SAENZ LAIZ
COORDINADOR (A) PROGRAMA