



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	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 Avanzado

Natación Especialización.

- Pateo con tabla y respiración frontal Pateo súperman con respiración lateral.
- Trabajo de brazada enfatizando de la salida del codo con apoyo de tabla.
- Series cortas de estilo crol.
- Series cortas de pateo espalda con salida de hombros (Inicio a la brazada)
- Ejecutan series cortas de espalda combinado con estilo crol.
- Se realizan clase de natación donde se trabaja: Pateo de tijera. Respiración lateral.

Desplazamientos con pateo (Frontal y dorsal)

- Técnica de crol, estilo completo donde se trabaja la resistencia aeróbica.

Natación Pre Club.

Natación adultos.

- Se realizan ejercicios de pateo de tijera tanto frontal como dorsal.
- Ejercicios de respiración lateral.
- Se inicia en el trabajo de braceo de crol enfatizando en la salida del hombro.
- Ejecutan diversos trabajos de pateo de tijera, incluyendo respiración frontal y lateral tb.
- Se retoma el trabajo de salida de codo en la brazada de crol.
- Realizan series de Resistencia aeróbica en técnica de crol.
- Trabajan salida de hombro como inicio a la brazada de espalda.

Natación Avanzado

Natación Especialización.

- Pateo con tabla y respiración frontal.
- Pateo súperman con respiración lateral.
- Series cortas de estilo crol con vueltas de campanas en los extremos.
- Ejecutan series cortas de espalda combinado con estilo crol.
- Realizan series de corrección de respiración en estilo crol
- Ejecutan diversas actividades de corrección de la entrada de la brazada.
- Ejecutan diferentes ejercicios para corregir la vuelta de campana con ayuda de tablas, tallarines,

etc.

- Realizan ejercicios para desarrollar la ondulación subacuática.

Natación Pre Club.

Natación Adultos

- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Ejecutan pequeñas series de crol iniciando en velocidad y potencia
- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Desarrollan diversas series de crol aumentando el tiempo en realizar la respiración, enfatizando en brazadas impares.
- Realizan series progresivas de aumentos de velocidad en estilo crol.

Natación Especialización

- Realizan series de estabilización de zona media fuera del agua.
- Ejecutan series de activación de fibras musculares de hombros con la ayuda de peso externo.
- Realizan series de fuerza de brazos utilizando mancuernas. Todas estas series se realizan alternando con trabajo específico entre ellas en la agua con estilo crol (Transferencia)

Natación Avanzada

Natación Especialización.

- Realizan ejercicios de pateo con tabla alternando respiración frontal y lateral. R<
- Realizan series cortas de nado estilo crol.
- Desarrollan pateo tijera en estilo espalda.
- Ejecutan estilo espalda con diversos ejercicios para desarrollar el braceo correspondiente.
- Evaluación diagnóstica estilo pecho.
- Realizan ejercicios de pateo con tabla alternando respiración frontal y lateral.
- Realizan series cortas de nado estilo crol.
- Trabajan series de pateo espalda, agregando poco a poco metodología de braceo.
- Ejecutan series de estilo completo de Espalda.
- Desarrollan pequeñas series de estilo Pecho.

Natación Pre Club.

Natación Adultos

- Realizan series aeróbicas de crol.
- Ejecutan pequeñas series de crol iniciando en velocidad y potencia.
- Ejecutan pateo de espalda con salidas de hombros.
- Ejecutan pateo de espalda con brazadas completa, enfatizando en la salida del hombro.
- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Realizan series progresivas de aumentos de velocidad en estilo crol.
- Realizan series combinadas de estilo crol y pateo de espalda.

Natación Avanzada

Natación Especialización.

- Realizan ejercicios de pateo con tabla alternando respiración frontal y lateral.
- ejecutan diversos ejercicios para el desarrollo de la ondulación sub acuática.
- Realizan series cortas de nado estilo crol con ondulaciones en las salidas.
- Desarrollan pateo tijera en estilo espalda.
- Ejecutan estilo espalda con diversos ejercicios para desarrollar el braceo correspondiente.
- Realizan ejercicios de pateo con tabla alternando respiración frontal y lateral.
- Desarrollan series de Ondulaciones para el nado subacuático y mariposa.
- Realizan series cortas de nado estilo crol.
- Trabajan series de pateo espalda, agregando poco a poco metodología de braceo.
- Ejecutan series de estilo completo de Espalda.
- Realizan series de ondulaciones con braceo de Crol (utilizan aletas de pie)

Natación Pre Club.

Natación Adultos

- Realizan series aeróbicas de crol.
- Ejecutan series largas de crol iniciando en resistencia.
- Ejecutan pateo de espalda con salidas de hombros.

- Ejecutan pateo de espalda con brazadas completa, enfatizando en la salida del hombro.
- realizan series alternadas de crol y espalda.
- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Ejecutan series de ondulaciones subacuáticas.
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones anteriormente señaladas.
- Realizan series progresivas de aumentos de velocidad en estilo crol con la utilización de snorkel
- Realizan series combinadas de estilo crol y ondulaciones.

Natación Especialización.

- Desarrollan series de Ondulaciones para el nado subacuático y mariposa.
- Realizan series cortas de nado estilo crol.
- Desarrollan drills de ondulaciones y brazadas para perfeccionar el estilo Mariposa con ayudas de aletas de pie y snorkel.
- Trabajan series de pateo espalda, agregando poco a poco metodología de braceo.
- Ejecutan series de estilo completo de Espalda. Realizan series de ondulaciones con braceo de Crol (utilizan aletas de pie)

Natación Avanzada

- Realizan ejercicios de pateo con tabla alternando respiración frontal y lateral.
- Ejecutan diversos ejercicios para el desarrollo de la ondulación sub acuática.
- Realizan salidas desde el partidor.
- Realizan series cortas de nado estilo crol con ondulaciones en las salidas.
- Desarrollan pateo tijera en estilo espalda.
- Realizan salidas en estilo espalda
- Ejecutan estilo espalda con salidas desde partidor, ondulaciones y distancia completa.

Natación Pre Club.

Natación Adultos

- Ejecutan series largas de crol iniciando en resistencia.
- Ejecutan pateo de espalda con brazadas completa, enfatizando en la salida del hombro.
- Realizan series alternadas de crol y espalda.
- Se corrigen gestos técnicos en las diversas fases del estilo crol (Respiración, pateo, brazada).
- Ejecutan series de ondulaciones a nivel del agua con ayuda de snorkel.
- Realizan series aeróbicas de crol aplicando las correcciones en la entrada de la mano al agua.
- Realizan series progresivas de aumentos de velocidad en estilo crol con la utilización de snorkel
- Realizan series combinadas de estilo crol y ondulaciones.

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

Fecha Cobertura: 2024-11-04	Descripción Cobertura: Natación Avanzada	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Página 3 de 10



Fecha Cobertura:
2024-11-05

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-06

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-07

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-08

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-11

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

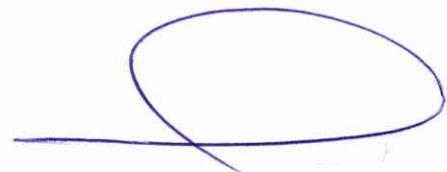
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-12

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-11-13

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-14

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-11-15

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-18

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-11-19

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

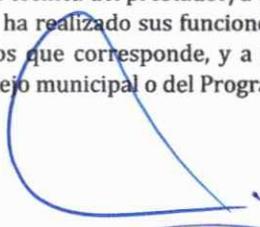


V.- Observaciones.



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