

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ENERO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio:	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		

II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.**Realizar clases deportivas en recinto piscina temperada maipo**

Realizar y dirigir clases deportivas en recinto deportivo piscina temperada maipo
Realizar taller de Airfit, entrenamiento funcional y acondicionamiento físico

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- Realizar clases de Bandas Fit (bandas elásticas)
- coordinar con las alumnas programación de clases y metodología.
- revisión de asistencia.
- planificación de Clase.
- bienvenida y presentación con alumnas.
- planificar el contenido, los objetivos y las actividades para cada sesión de clase.
- preparar los implementos necesarios para la clase de funcional - acondicionamiento físico, como equipos, pesas y materiales de entrenamiento.
- tomar asistencia
- impartir la clase de acuerdo con el plan establecido utilizando métodos y técnicas de enseñanza adecuados para la condición física y el funcionamiento del cuerpo humano.
- planificación de clase, a trabajar mayoritariamente el tren superior, brazos, pecho, espalda, abdomen.
- distribuir los implementos a los alumnos asegurándome que cada uno tenga lo necesario para participar en la clase. impartir la clase, enseñar los ejercicios y técnicas de la disciplina.
- tomar asistencia
- asesorar al finalizar la clase a los alumnos sobre sus planes de entrenamiento y objetivos proporcionando orientación y apoyo.
- planificación de clase, establecer objetivos claros y específicos para cada sesión de clase, relacionados con las bandas elásticas.
- enseñar ejercicios y técnicas de funcional con bandas, proyectando flexibilidad, fuerza y resistencia.
- trabajamos tres inferior, glúteos, piernas.
- proporcionar retroalimentación a las alumnas sobre su desempeño, sugiriendo áreas a mejorar.
- desarrollar recursos para la clase, planes de entrenamiento, ejercicios y guías de condición física.
- participar en reuniones con otros profesores y personal de la institución para discutir temas relacionados con la enseñanza deportiva.
- tomar asistencia.
- distribuir materiales en toda la sala para que cada alumno pueda realizar la actividad.
- bienvenida de alumnas y toma de asistencia

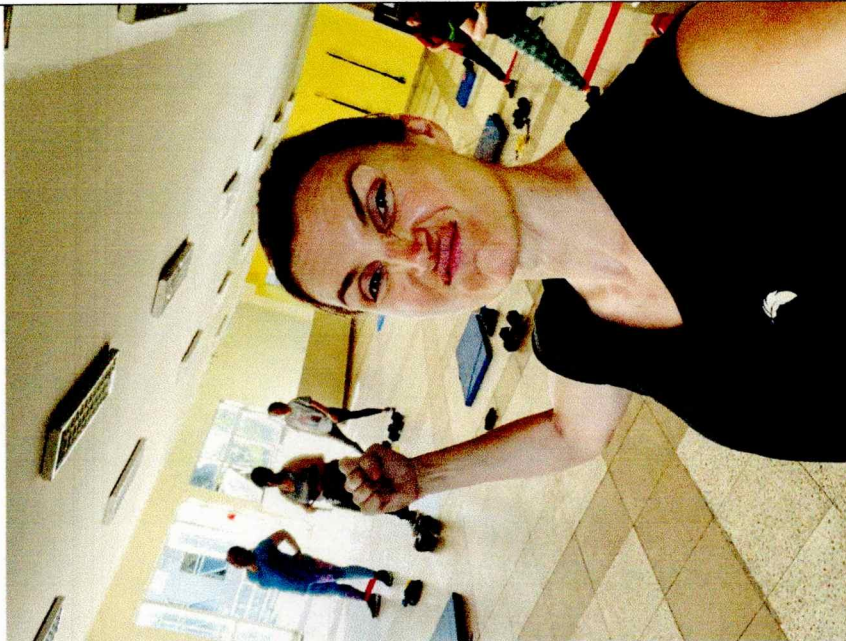
- planificación de clase orientada a full body
- establecer objetivos claros para ésta sesión.
- solicitar mantener los implementos en buen estado, y sugerir ocupar los implementos adecuados para la buena ejecución de los ejercicios.
- inicio de clase y toma de asistencia.
- preparar la clase haciendo hincapié que es la ultima clase de la semana.
- organizar y distribuir los implementos en la sala.
- elegir playlist musical acorde al día.
- realizar retroalimentación y corrección cuando sea necesario.
- Bienvenida y toma de asistencia primer día de la semana.
- Realizar prueba y exámenes para evaluar la comprensión y el dominio de los conceptos por parte de los alumnos.
- Proporcionar apoyo adicional luego de la clase a los alumnos que solicitan ayuda extra para una elongación efectiva en ciertas partes del cuerpo que necesiten mayor asistencia. ejemplo ciática. (enfoque en los alumnos adultos mayores).
- bienvenida y asistencia a alumnas de banda fit, ´primera clase de la semana.
- corroborar que cada una realice los ejercicios de manera correcta.
- verificar que las bandas que utilizan sean las adecuadas. sugerir cambio en caso que sea necesario, para la correcta ejecución de los ejercicios.
- planificación de clase orientada a tren superior.
- finalidad de la clase, fortalecer brazos y abdomen.
- introducción a la clase con calentamiento físico intenso.
- planificación de la clase orientada a trabajar todo el cuerpo. full body.
- tomar asistencia.
- preparación de implementos varios. materiales de entrenamiento. realizar una clase diferente, enfocada a ir variando constantemente para la diversidad y erradicar de esa manera la monotonía.
- bienvenida a la segunda clase y ultima de la semana de bandas fit.
- tomar asistencia.
- corroborar hasta el momento que las alumnas asisten con regularidad a las clases, notando así que el trabajo hasta el momento está bien planificado, ejecutado e impartido.
- planificación de la clase orientado a establecer objetivos claros para mejorar la fuerza y la resistencia.
- focalizar el día en las extensiones de piernas y flexiones de brazos.
- bienvenida a la clase y recordar que es el ultimo día de la semana, se planifica el entrenamiento sabiendo que es termino de semana.
- enseñar a los alumnos la técnica correcta para cada ejercicio, esto incluye la posición del cuerpo, la alineación de las articulaciones y el movimiento correcto para evitar cualquier tipo de lesiones.
- variación: se incluyen variedad de ejercicios no realizados en practicas anteriores, en días anteriores, para mantener a los estudiantes interesados y motivados.
- Introducción a la clase con calentamiento intenso para evitar lesiones.
- Hincapié en extensión de piernas, flexiones de brazos, estiramiento de hombros, sentadillas con mancuernas.
- La planificación de hoy fue estudiada con anticipación dividiendo la sala en grupos de alumnos, teniendo en cuenta sus necesidades y objetivos individuales.
- tomar asistencia y bienvenida, explicación de lo que se realizará hoy en la clase y donde pondremos el objetivo.
- grupos musculares a trabajar. Gap (glúteos, abdominales y piernas).
- se realizan ejercicios de calentamiento y enfriamiento. antes y después de la actividad para preparar a las alumnas para prevenir lesiones.
- tomar asistencia
- planificación de clase con objetivos específicos en mejorar la fuerza y en particular hoy la flexibilidad.
- se realizan ejercicios somáticos.
- luego ejercicios de flexibilidad, inmediatamente a continuación de los ejercicios somáticos.
- ejercicios de resistencia, saltos con steps.
- corrección de técnica para ejercicios específicos.
- Toma de asistencia para el último día de la semana para la clase Bandas Fit.

- se explica a las alumnas que la planificación del ejercicio con bandas es un aspecto importante en la enseñanza de la condición física y el funcionamiento del cuerpo.
- los objetivos son específicos para hoy, mejorar la resistencia y la velocidad.
- hacemos una clase completamente orientada al Cardio.
- selección en el grupo de alumnas que no pueden hacer alto impacto realizando una clase específica para ellas.

- Bienvenida y toma de asistencia, ultimo día de la semana.
- realizo un charla motivacional sobre alimentación saludable como complemento de la actividad física.
- se realiza la clase previamente planificada en exterior, al aire libre, orientándola a juegos deportivos para adultos.
- despedida de la semana con revisión de objetivos, se pregunta a los estudiantes si han logrado hasta el momento lo que esperaban y las expectativas, obteniendo una retroalimentación positiva sobre las clases impartidas.
- inicio de semana, toma de asistencia. llegada y saludo.
- Revisión de objetivos, calentamiento y explicación de la rutina de ejercicios que se realizaran durante la clase, proporcionando instrucciones claras y demostración.
- se divide la clase en estaciones: 7 aproximadamente, con 5 puestos cada estación.
- se realizan ejercicios de cardio (sobre todo) para mejorar la condición cardiovascular como correr de lado a lado en la sala, saltar y hacer burpees.
- enfriamiento y estiramientos para reducir la frecuencia cardiaca y relajar los músculos.
- Tomar asistencia
- Planificación de clase con bandas.
- Establecer objetivos claros y específicos, seleccionando ejercicios que se ajusten a los objetivos y al nivel de condición física de las alumnas. a trabajar (glúteos) mayoritariamente hoy.
- hacer hincapié en la seguridad a la hora de utilizar las bandas, ésto incluye que las bandas se enreden en los dedos o en la ropa asegurando que las alumnas no se lastimen.

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

Fecha Cobertura: 2025-01-02	Descripción Cobertura: Alumnas realizando Bandas con mancuernas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-01-03

Descripción Cobertura:
Asistencia

Tipo Cobertura:
HOJA DE ASISTENCIA

3/1

Lista Participantes a Talleres

Taller: FUNCIONAL Profesor: VERONICA M. AL Mes: ENERO

N°	Nombre:	Rut:	Telefono:	Firma:	Fecha:
1	Marcelo Amador				
2	Roby Neri				
3	María Díaz				
4	Miguel Pérez				
5	María José				
6	Karlene Díaz				
7	María Elena Rodríguez				
8	Carolina Alvarado				
9	Carolina Valdivia				
10	Carolina Díaz				
11	Edith Alvarado				
12	Julie Meléndez				
13	María Santos A				
14	María Valdivia				
15	María Valdivia				
16	Verónica López				
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					

Fecha Cobertura:
2025-01-06

Descripción Cobertura:
Funcionalbrazos con peso

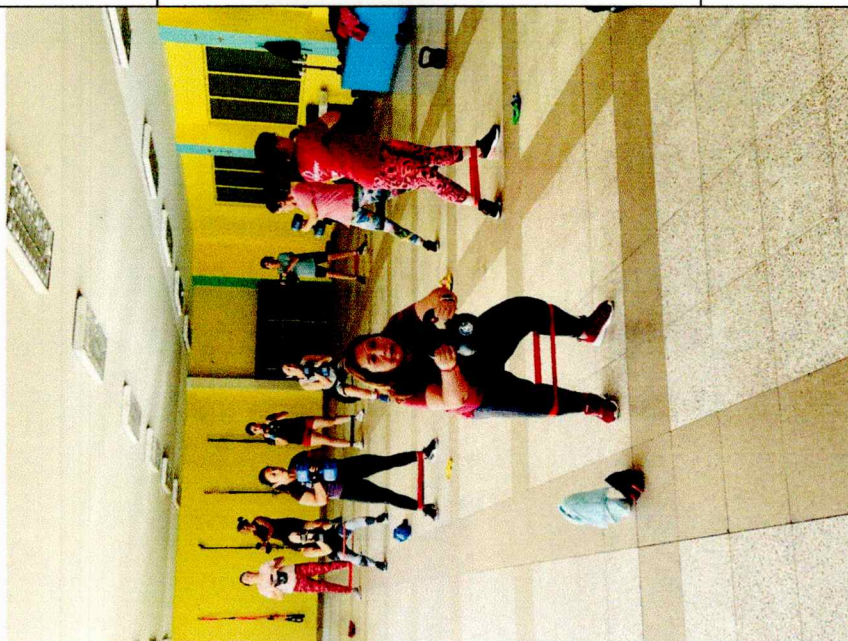
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-07

Descripción Cobertura:
Alumnas realizando sentadillas con peso

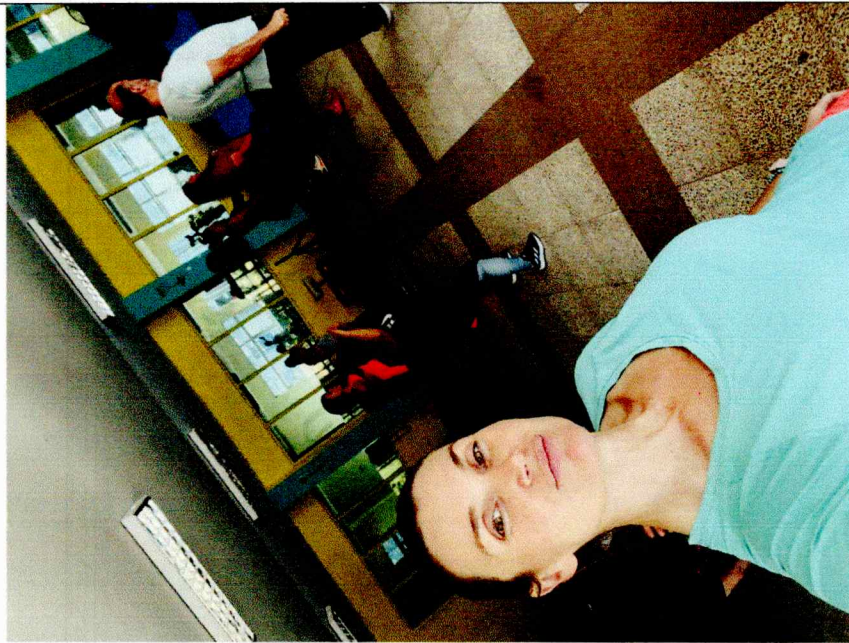
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-08

Descripción Cobertura:
Full body

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-09

Descripción Cobertura:
Alumnas realizando ejercicios de piernas con
bandas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-10

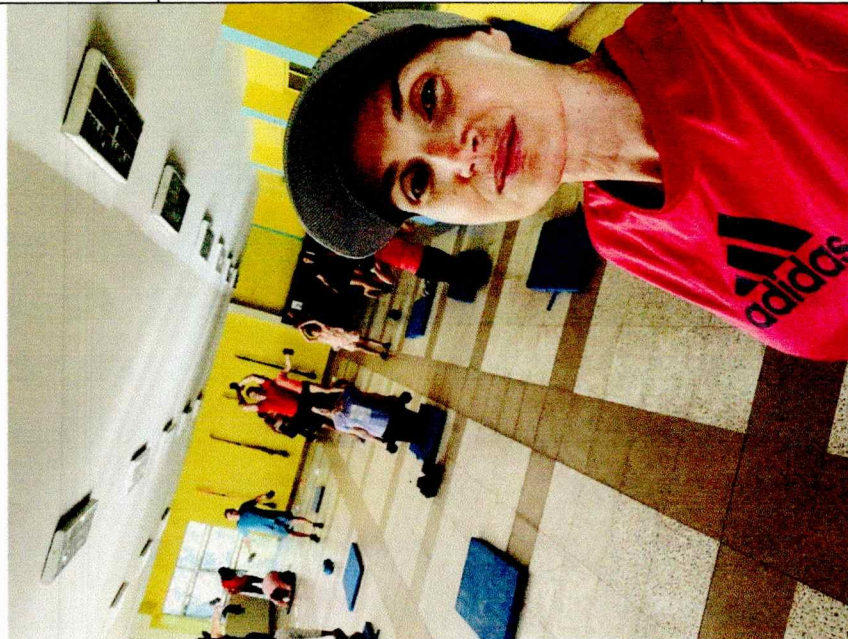
Descripción Cobertura:
Asistencia

Tipo Cobertura:
HOJA DE ASISTENCIA

10/1

Lista Participantes a Talleres						
Taller:		Profesor:		Mes:		
N°	Nombre:	Rut:	Telefono:	Firma:	Pago:	
1	Thay (Paul)					
2	Lucy (Paul)					
3	Michelle (Paul)					
4	Michelle (Paul)					
5	Karla (Lara)					
6	Ana Flavia (Hidalgo)					
7	Valeria (Lara)					
8	Valeria (Lara)					
9	Guazala (Lara)					
10	Bastien (Sobusha)					
11	Claudia					
12	Elizabet					
13	Janet (Lara)					
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						

Fecha Cobertura: 2025-01-13	Descripción Cobertura: Alumnos en funcional realizando ejercicios de brazos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-01-14	Descripción Cobertura: Alumnas en Bandas full body	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-01-15

Descripción Cobertura:
Asistencia

Tipo Cobertura:
HOJA DE ASISTENCIA

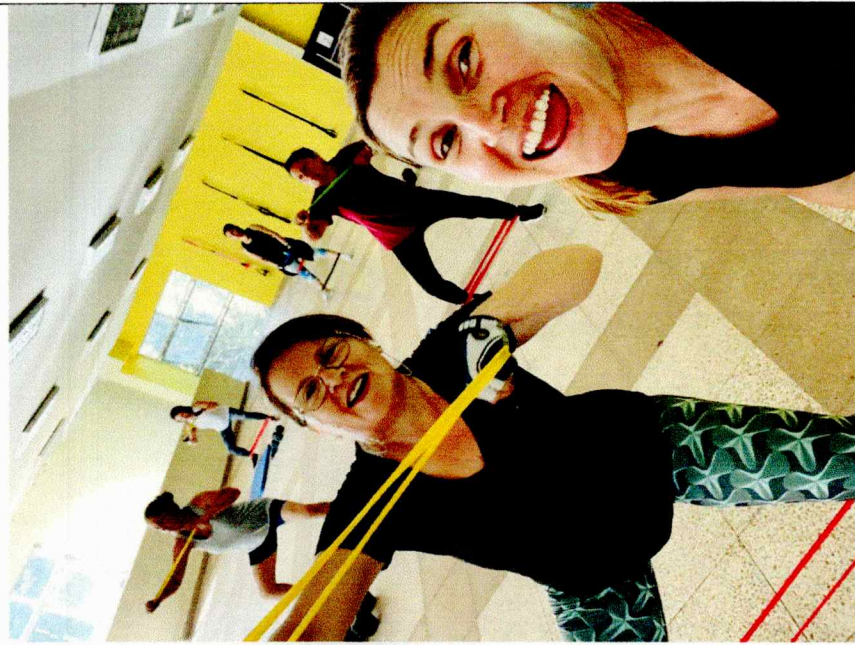
15-1

Lista Participantes a Talleres					
Taller: PUNCIÓN		Profesor: GISELA PARAGAR	Mes: ENERO		
N°	Nombre:	Rut:	Telefono:	Firma:	Pago:
1	Claudia Jurea				
2	Maria del Carmen				
3	Melba María del Carmen				
4	Elizabeth				
5	David Christian				
6	María Oliva				
7	Concepción Valdivia				
8	Ximena Jara				
9	Edith Alvarado				
10	Ana Estrella				
11	Esmeralda Silva Uribe				
12	Concepción Uribe				
13	Julio César				
14	Stefanía Reyes				
15	María del Carmen				
16	María del Carmen				
17	María del Carmen				
18	María del Carmen				
19	María del Carmen				
20	María del Carmen				
21	Claudia Cordero				
22	María del Carmen				
23	María del Carmen				
24	María del Carmen				
25	María del Carmen				
26					
27					

Fecha Cobertura:
2025-01-16

Descripción Cobertura:
Alumnas en bandas entrenando brazos

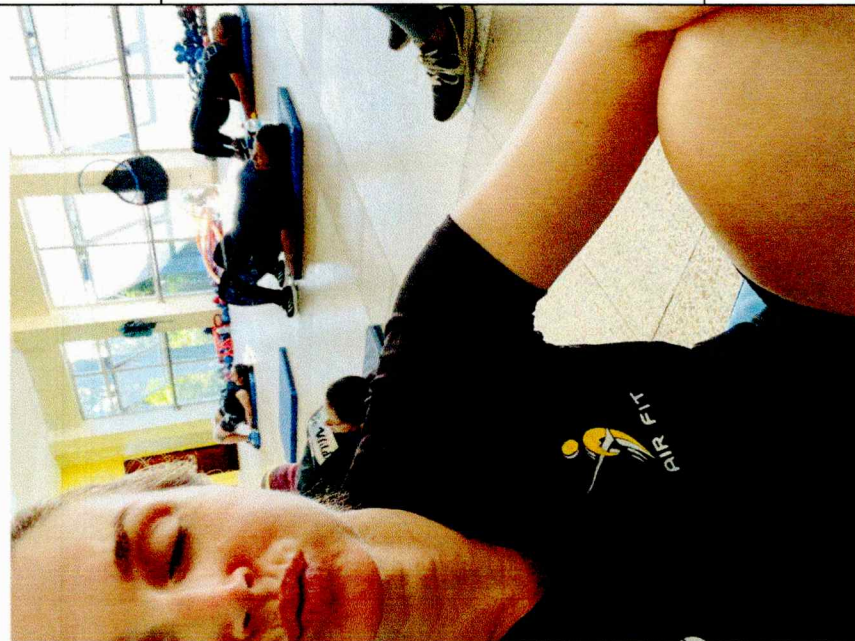
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-17

Descripción Cobertura:
Alumnos trabajando gluteos

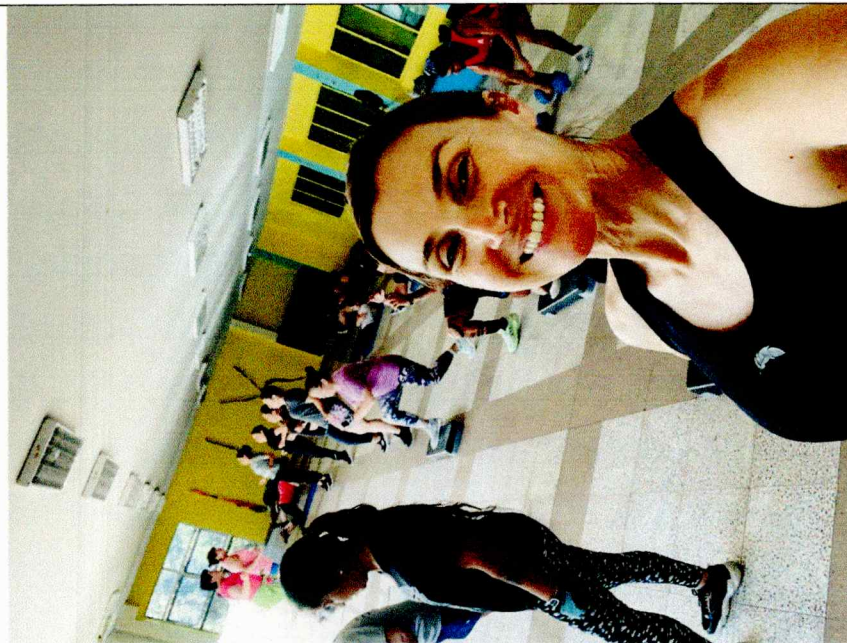
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-20

Descripción Cobertura:
Entrenamiento Gap

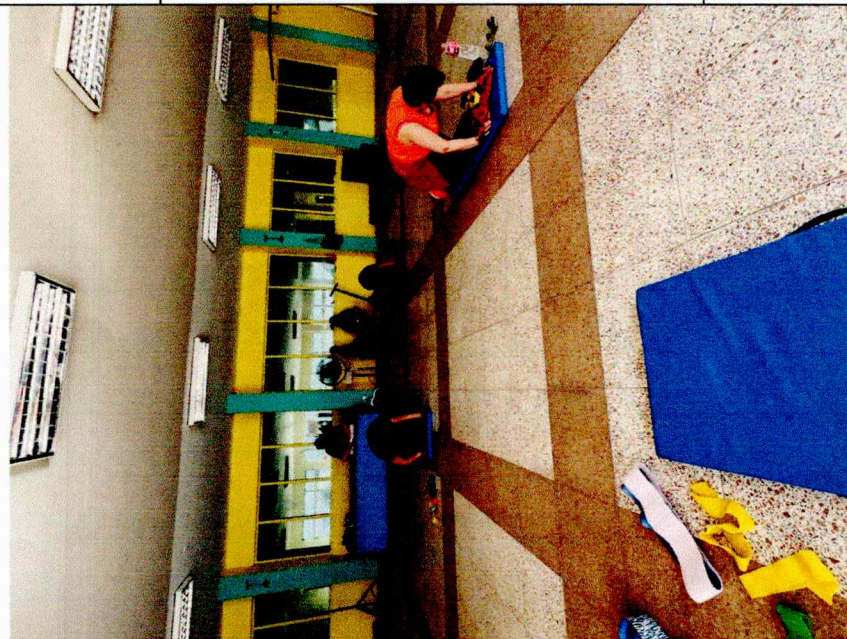
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-21

Descripción Cobertura:
Bandas piernas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-22

Descripción Cobertura:
Asistencia

Tipo Cobertura:
HOJA DE ASISTENCIA

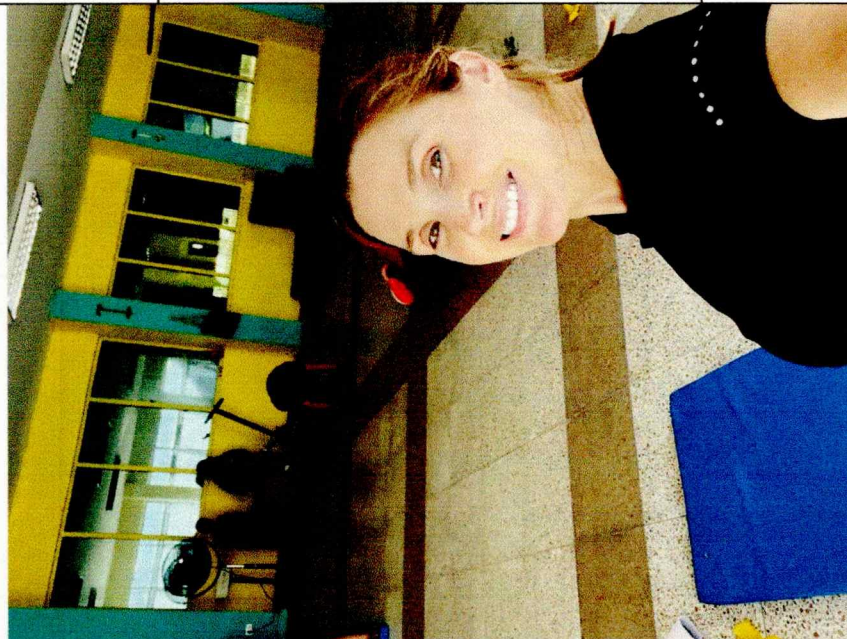
22/1

Lista Participantes a Talleres					
Taller: <u>FUNCIÓNAL</u>		Profesor: <u>EIDELA PARZAR</u>		Mes: <u>ENERO</u>	
N°	Nombre:	Rut:	Telefono:	Firma:	Pago:
1	Maria Paz Rosas				
2	Fátima Marcano				
3	Paola del Valle				
4	Marcelo Pineda				
5	Marcelo Fuentes				
6	Karina Oliva				
7	Carina Wainlen				
8	Asilex Valle				
9	Edison Pineda				
10	Adriana Patricia Banares				
11	Guadalupe Suarez				
12	Valeria Lopez				
13	Marcela Pineda				
14	Edison Pineda				
15	Adriana Pineda				
16	Alexandra Pineda				
17	Marcela Pineda				
18	Valentina Hernandez				
19	Sebastian Gonzalez				
20	Marcelo Pineda				
21	Carina Wainlen				
22	Guadalupe Suarez				
23	Karina Oliva				
24	Marcelo Pineda				
25	Adriana Pineda				
26	Edison Pineda				
27	Marcela Pineda				
28					

Fecha Cobertura:
2025-01-23

Descripción Cobertura:
Plena clase de bandas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-24

Descripción Cobertura:
Juegos deportivos en exterior

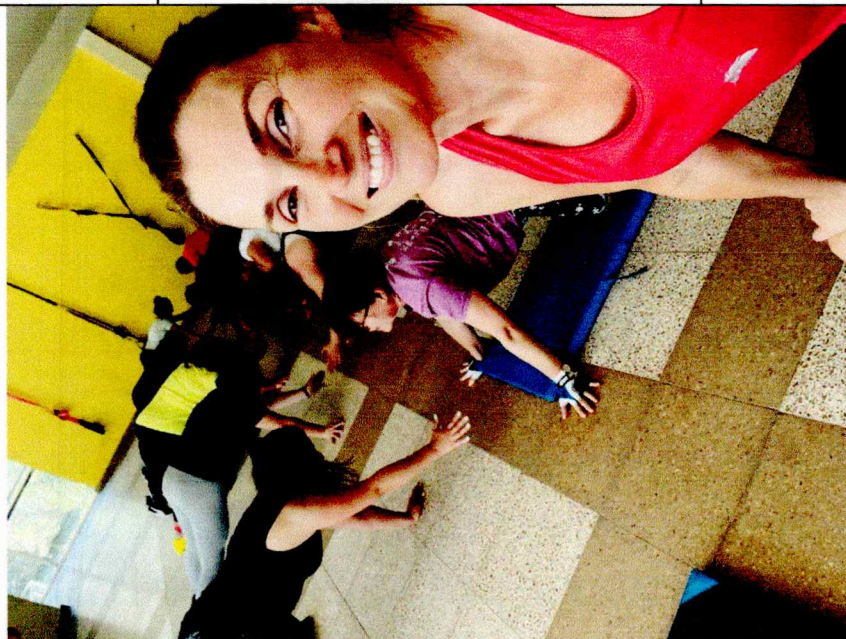
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-27

Descripción Cobertura:
Trabajando en dúo

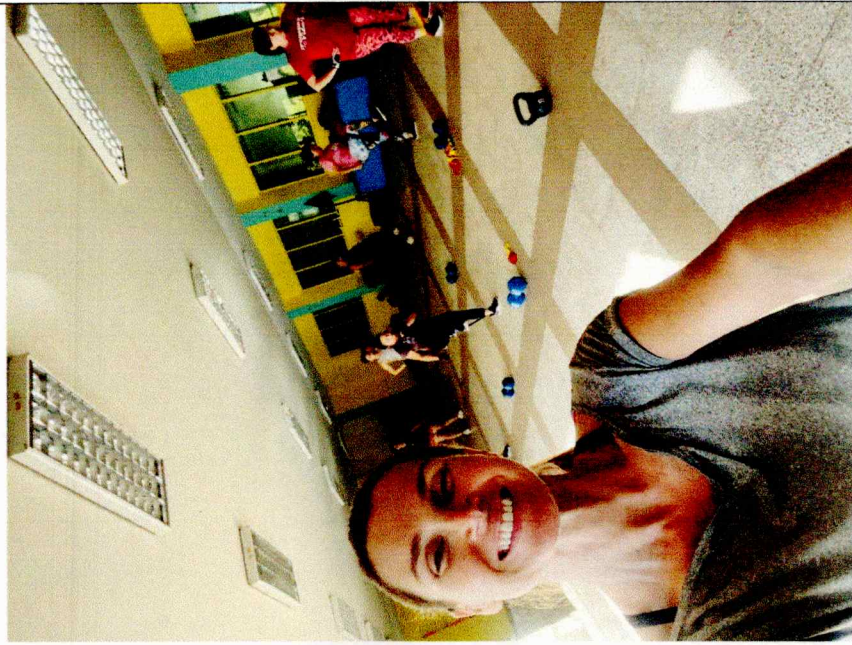
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-28

Descripción Cobertura:
Bandas piernas gluteos

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

JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
COORDINADOR (A) PROGRAMA