

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

| | |
|------------|------------|
| ENERO | 2025 |
| Mes | Año |

I.- Datos.

| | | | |
|--|---|----------------------------------|-------------------------------|
| 1.- Nombre. | NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA | | |
| 2.- Rut. | | | |
| 3.- Nº 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.

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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

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.
- Realizan series de pateo tijera con diversos apoyos (tabla, tallarín corto, etc.)
- Combinan ejercicios de respiración frontal y lateral.
- Ejecutan series de pateo con alternación de respiración.

Natación Especialización

- Desarrollan ejercicios de la fase subacuática de crol.
- Realizan drills de sensibilización de pies y manos.
- Ejecutan series de coordinación respiratoria en crol
- Realizan series de coordinación respiratoria en mariposa.

Natación Avanzada

Natación Especialización

- Realizan series libres para resistencia.
- Desarrollan 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 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 ayuda de aletas de pie.

Natación Pre Club

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.
- Combinan ejercicios de respiración frontal y lateral.
- Ejecutan series de pateo con alternación de respiración.

Natación Avanzada

Natación Especialización

- Realizan series libres para desarrollar resistencia.
- Ejecutan diversos drill de sensibilización.
- 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 con ayudas de aletas de pie y snorkel.

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 Especialización

- Ejecutan diversas series libres para trabajo de resistencia.
- Realizan ejercicios de ondulaciones a nivel del agua combinando con braceo de crol.
- Realizan ejercicios de ondulaciones alternando braceo de crol (alternado) y mariposa (simultáneo)

Natación Avanzada

Natación Especialización

- Ejecutan series de crol y espalda para incrementar resistencia.
- Realizan ejercicios para mejorar la salida del brazo en la fase aérea en estilo espalda.
- Ejecutan 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.
- Desarrollan 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.
- Ejecutan diversas entradas al agua en la parte profunda de la piscina.
- 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 Avanzada

Natación Especialización

- Realizan ejercicios fuera del agua para mejorar la fase aérea del estilo de crol.
- Desarrollan diversos ejercicios para mejorar la ondulación sub acuática.
- 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.
- Inician a la salida de "piquero" en la parte profunda.
- 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 Especialización

- 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.

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

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
| <p>Fecha Cobertura: 2025-01-02</p> | <p>Descripción Cobertura: Natación Adultos</p> | <p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p> |
|  | | |
| <p>Fecha Cobertura: 2025-01-03</p> | <p>Descripción Cobertura: Natación Especialización</p> | <p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p> |



Fecha Cobertura:
2025-01-08

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-09

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-06

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-07

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-10

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-13

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

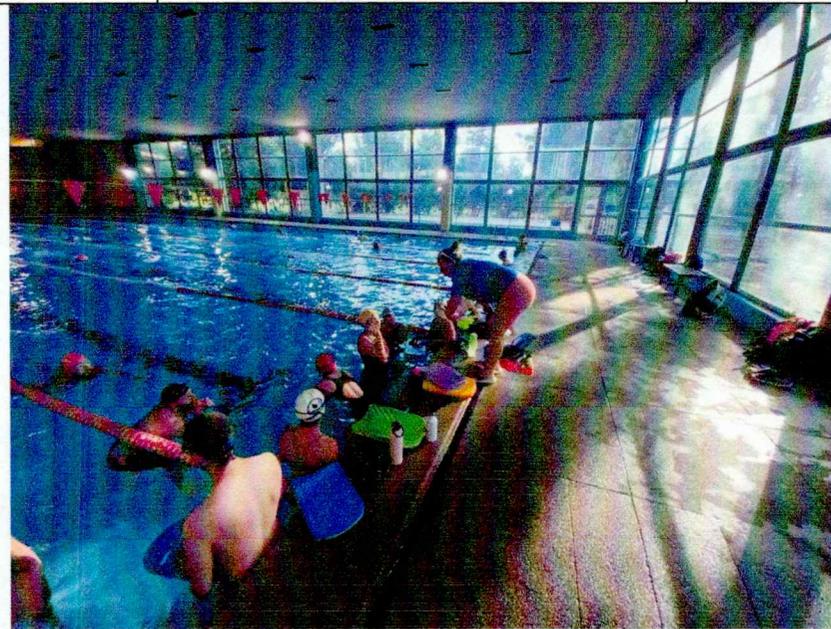
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-14

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-15

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-16

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-17

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

JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
COORDINADOR (A) PROGRAMA