



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ENERO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	CLEMENTE FELIPE LAIZ RIOS		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio:	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.04
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA		

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

PROFESOR TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PROFESOR DE TALLERES EN COMPLEJO DEPORTIVO Y OTROS RECIENTOS COMUNALES , APOYO EN EVENTOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS
--

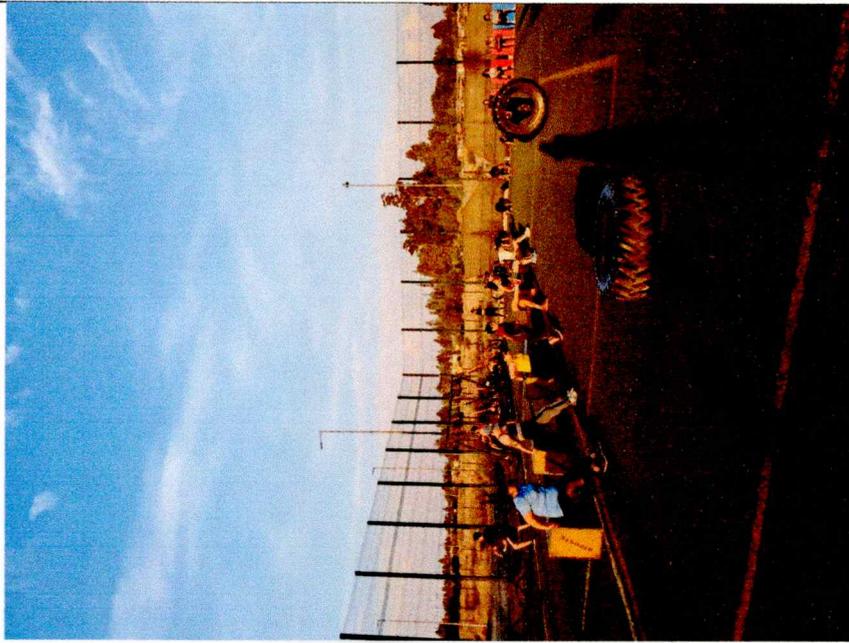
III.- Descripción de las funciones realizadas.

- Planificación de clases semana próxima. Se revisan materiales para la crear dicha planificacion y proyectar ya entrenamientos más intensos para ambas clases, AM y PM.
- Clases de entrenamiento funcional, taller Activamente se realizan 4 series, 2 seguidas y un descanso y seguidas otras 2 series. Se logra un entrenamiento más intenso al realizar las primeras 2 seguidas y después del descanso otras 2 seguidas más.
- Se realiza entrenamiento para la clase Activamente, se comienza la semana con 3 series para adaptar a los participantes del taller. Se enfoco en el tren superior y zona media.
- Ejecución del taller CrossCircuit en horario PM, donde asisten muchos participantes lo que conlleva a realizar una planificación mucha más larga en cuanto a la cantidad de estaciones para que alcancen todos los participantes. Combinación de muchos ejercicios para realizar un entrenamiento de full body. Estilo HIFT.
- Se ejecuta clase de fútbol para la categoría menor de la escuela 2015 2016 2017. Se realizan ejercicios con balón para una familiarizacion con el balón. Se realiza otra actividad de tenencia de balón 2 grupos y 2 defensores por grupo, el objetivo es mantener el balón en juego sin que la quiten los defensores, así provocamos movilidad y pedir el balón, opción de pase. Fútbol para finalizar
- Se ejecuta taller Activamente realizado en horario am. Se realizan 4 series, divididas en 2 con un descanso entre estas. Esto aumenta la intensidad del entrenamiento.
- Se realiza clase para el taller Cross circuit, la cantidad de participantes conlleva a realizar muchas estaciones y aplicar el método HIFT. Consiste en realizar varias estaciones de manera intensa y con pausas cortas.
- Se arma planificación para la siguiente semana, se informa sobre el estado de materiales deportivos para un renovación de estos. Se toma en cuenta el feedback de alumnos que proponen estaciones con más cargas o peso.
- Se ejecuta el taller Activamente con 4 series a la planificación, enfocado en el tren superior y zona media, intensidad alta por los tiempos de ejecución qué demanda el profesor a cargo.
- Se desarrolla el taller Activamente realizado por la mañana. Se realizan 3 series a modo de adaptación de nuevos ejercicios, se enfoca en el tren inferior y zona media, estilo del ejercicio tipo HIFT.
- Se ejecuta taller Cross Circuit para mayores de edad, se realizan 3 series al circuito. Entrenamiento tipo HIFT.

- Clase de fútbol para la categoría menor de la escuela municipal de buin. De realizan ejercicios de pases y desplazamiento, disparos al arco y finalizar con fútbol y penales. Feedback para recordar el contenido practicado clases.
- Se realiza taller Activamente con 4 series al circuito, se aplica el mismo método del lunes pero esta vez con 2 seguidas y 2 más, con una pausa entre las series.
- Se ejecuta taller Cross circuit, entrenamiento intenso debido a la cantidad alta de participantes, aun así de les pide intensidad en cada ejercicios y así lograr los los objetivos de realizar el ejercicio físico. Concentración se les pide para una mejor estimulación al musculo.
- Se planifica para las clases de los talleres de la próxima semana. Orden de materiales deportivos.
- Se desarrolla la clase de entrenamiento funcional taller Activamente realizado en horario am. Se mantienen las 4 series divididas en 2 y se finaliza con feedback de la semana.
- Se ejecuta clase para la escuela municipal de buin para la categoría menor 2015, 2016 y 2017. Pases con desplazamientos tácticos para generar un buen dominio del balón dentro de toda la cancha. Movimientos por posiciones dentro de la cancha, con balón. Secuencia de pases con definición al arco. Se finaliza con fútbol.
- Se desarrolla el taller Activamente, se realizan 3 series con estaciones con cargas elevadas.
- Se ejecuta taller Cross circuit con 3 series, una rutina intensa con ejercicios de alta demanda muscular y así elevar el umbral del entrenamiento.

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

Fecha Cobertura: 2025-01-03	Descripción Cobertura: Clases	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-01-06	Descripción Cobertura: Clases	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-07

Descripción Cobertura:
Clases

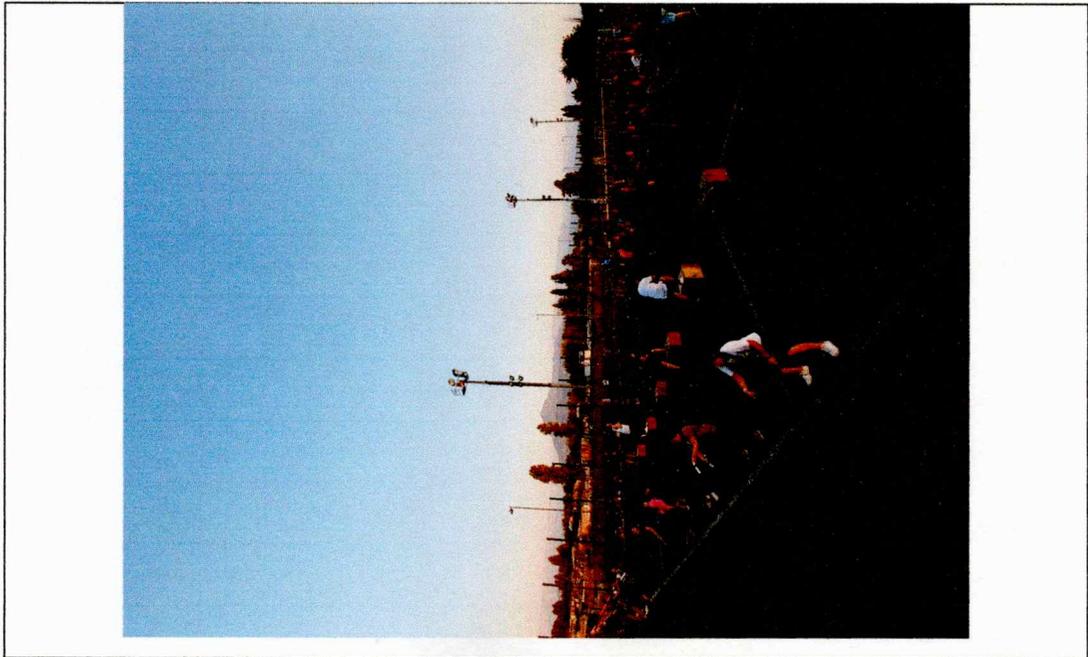
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



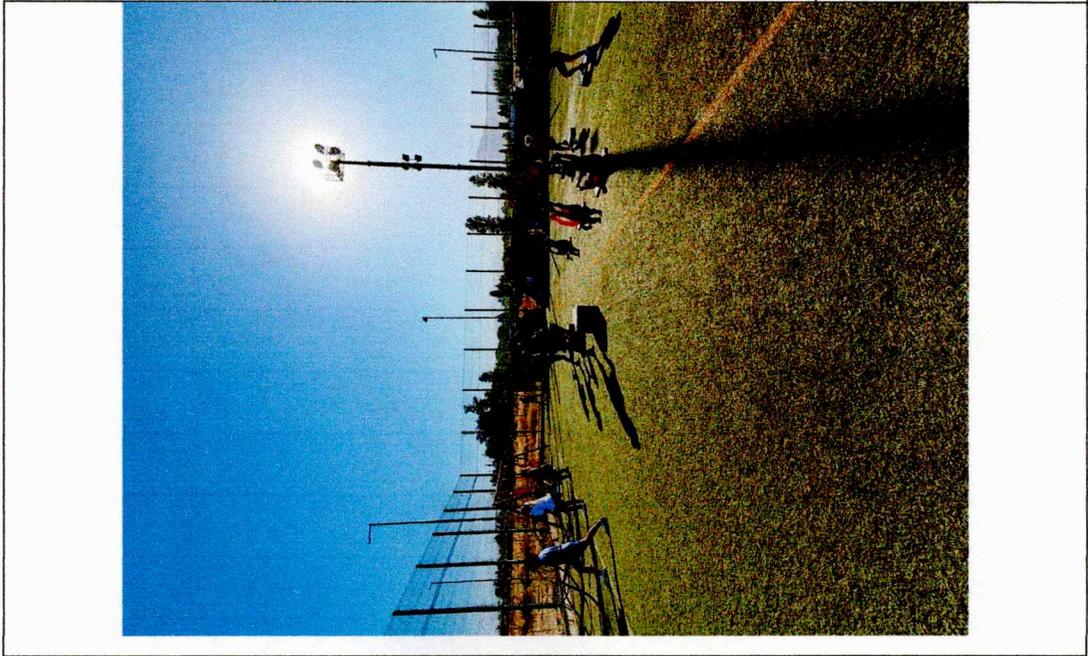
Fecha Cobertura:
2025-01-08

Descripción Cobertura:
Clases

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-01-13	Descripción Cobertura: Clases	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	--------------------------------------



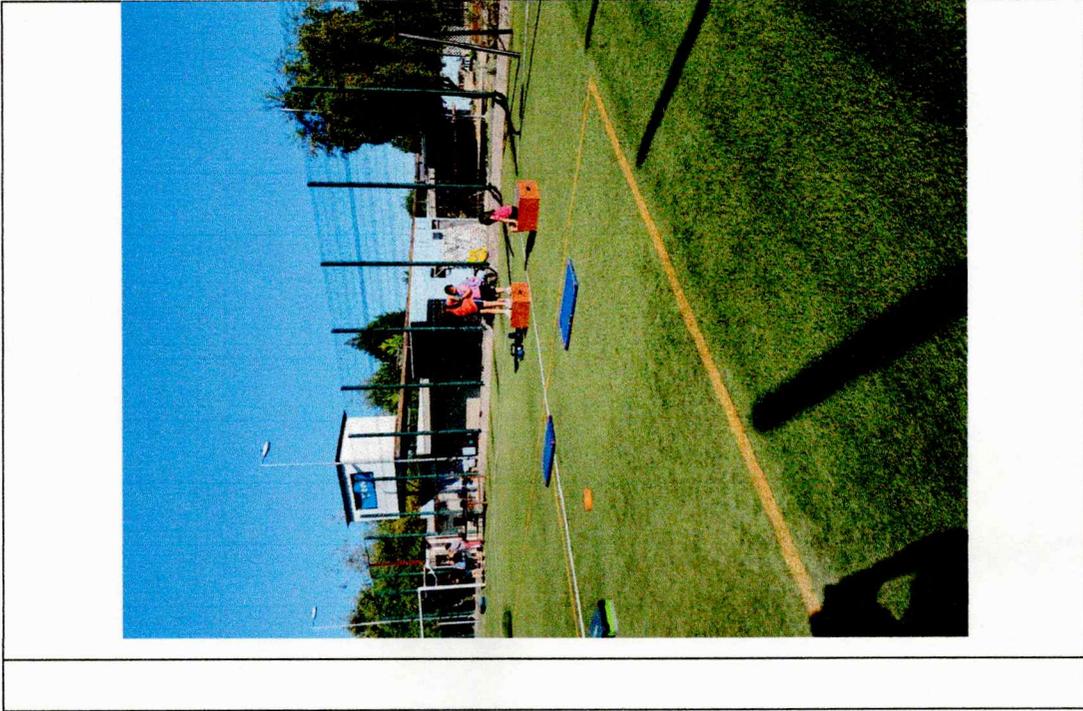
Fecha Cobertura: 2025-01-14	Descripción Cobertura: Clases	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-01-15	Descripción Cobertura: Clases	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-01-17	Descripción Cobertura: Clases	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	--------------------------------------

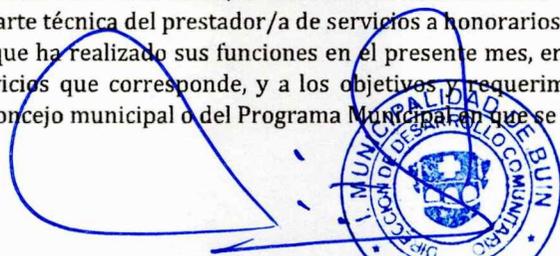


V.- Observaciones.

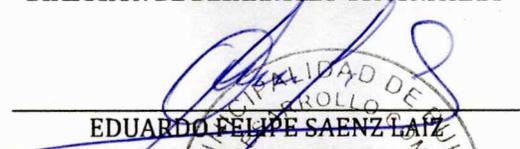
[Empty rectangular box for observations]

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 FÉLIX SAENZ LAIZ
COORDINADOR (A) PROGRAMA

