



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

FEBRERO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	ARMANDO ADRIAN ARENAS CARO		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio:	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 250504
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.

- **Monitor en talleres deportivos para el programa deporte y actividad física Buin 2025.**
- 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.

Un circuito de ejercicios;

- La combinación de ejercicios de fuerza y cardio mantiene elevada la frecuencia cardíaca, mejorando la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Al trabajar diferentes grupos musculares en cada estación, se mejora la fuerza y el tono muscular de forma equilibrada.
- Los ejercicios de alta intensidad favorecen un alto gasto calórico, ayudando a la reducción de grasa corporal y al mantenimiento del peso saludable.
- Movimientos funcionales y variados favorecen la movilidad articular, la coordinación y la estabilidad corporal.
- Un circuito de 30-40 minutos puede ser igual de efectivo que una sesión larga de gimnasio, optimizando el tiempo de entrenamiento.
- La combinación de diferentes ejercicios estimula la conexión neuromuscular, mejorando reflejos, equilibrio y rapidez de reacción.
- Se puede modificar la intensidad, los ejercicios y el tiempo según el nivel de la persona (rehabilitación, rendimiento deportivo)

La actividad física funcional se basa en movimientos naturales y prácticos que imitan acciones de la vida diaria, como empujar, tirar, levantar, agacharse, girar, correr y saltar. Su objetivo es mejorar la movilidad, la fuerza, la resistencia y la estabilidad para optimizar el rendimiento en tareas cotidianas y deportivas.

- ✓ Mejora el rendimiento diario: Facilita actividades como levantar objetos, subir escaleras o cargar peso.✓ Previene lesiones: Fortalece músculos estabilizadores y mejora la postura.✓ Incrementa la movilidad y flexibilidad: Trabaja rangos de movimiento completos.✓ Fortalece el core: Mejora la estabilidad y el equilibrio.✓ Mejora la coordinación y agilidad: Aumenta la capacidad de respuesta

del cuerpo.

Es ideal para personas de todas las edades y niveles de condición física, ya que se puede adaptar a necesidades específicas.

- Sentadillas y estocadas
- Peso muerto
- Plancha y variaciones
- Elevaciones de cadera
- Movimientos con kettlebells (swings, cargadas)
- Saltos y desplazamientos

La actividad física funcional se basa en movimientos naturales y prácticos que imitan acciones de la vida diaria, como empujar, tirar, levantar, agacharse, girar, correr y saltar. Su objetivo es mejorar la movilidad, la fuerza, la resistencia y la estabilidad para optimizar el rendimiento en tareas cotidianas y deportivas.

✓ Mejora el rendimiento diario: Facilita actividades como levantar objetos, subir escaleras o cargar peso. ✓ Previene lesiones: Fortalece músculos estabilizadores y mejora la postura. ✓ Incrementa la movilidad y flexibilidad: Trabaja rangos de movimiento completos. ✓ Fortalece el core: Mejora la estabilidad y el equilibrio. ✓ Mejora la coordinación y agilidad: Aumenta la capacidad de respuesta del cuerpo.

Es ideal para personas de todas las edades y niveles de condición física, ya que se puede adaptar a necesidades específicas.

- Sentadillas y estocadas
- Peso muerto
- Plancha y variaciones
- Elevaciones de cadera
- Movimientos con kettlebells (swings, cargadas)
- Saltos y desplazamientos

El entrenamiento para personas puede variar según sus objetivos, condición física y necesidades específicas. Aquí tienes un resumen de los enfoques principales:

✓ Objetivo: Mejorar la calidad de vida, reducir el estrés y mantener un cuerpo funcional. ✓ Ejercicios clave: Cardio moderado, entrenamiento de fuerza con peso corporal, movilidad y flexibilidad. ✓

Recomendado para: Personas sedentarias, adultos mayores o quienes buscan mantenerse activos.

✓ Objetivo: Ganar masa muscular, mejorar la fuerza y la composición corporal. ✓ Ejercicios clave: Levantamiento de pesas, ejercicios compuestos (sentadillas, peso muerto, press de banca). ✓

Recomendado para: Personas que buscan hipertrofia muscular o mejorar el rendimiento deportivo.

✓ Objetivo: Mejorar movimientos cotidianos y prevenir lesiones. ✓ Ejercicios clave: Sentadillas, empujes, tirones, saltos y movimientos con el propio peso. ✓ Recomendado para: Personas activas, atletas y quienes buscan mejorar la movilidad y estabilidad.

✓ Objetivo: Reducir el porcentaje de grasa corporal y mejorar la resistencia. ✓ Ejercicios clave: HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad), cardio combinado con fuerza. ✓ Recomendado para: Personas con sobrepeso o que buscan definición muscular.

✓ Objetivo: Recuperarse de lesiones y fortalecer áreas vulnerables. ✓ Ejercicios clave: Trabajo de movilidad, estabilidad y fuerza específica. ✓ Recomendado para: Personas con dolencias musculoesqueléticas o en proceso de rehabilitación.

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

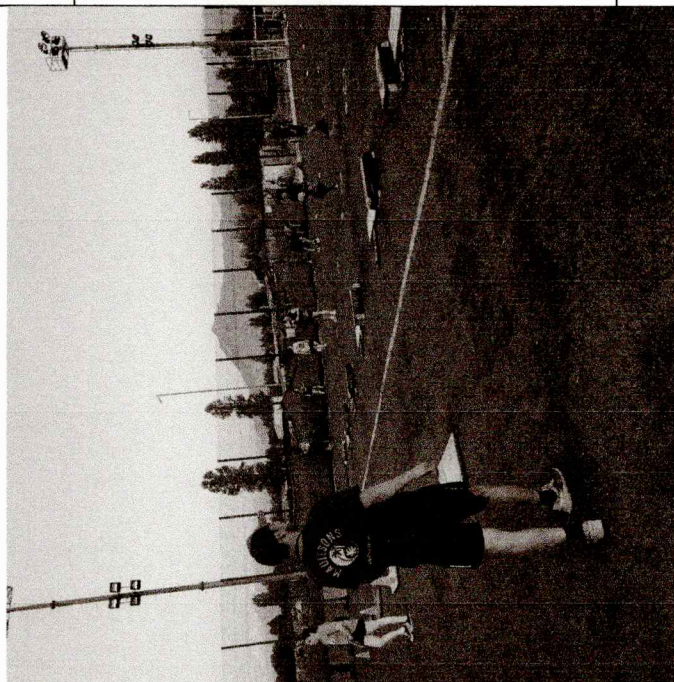
Fecha Cobertura: 2025-02-03	Descripción Cobertura: Supervisión	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-02-05

Descripción Cobertura:
Supervisión

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-10

Descripción Cobertura:
Supervisión

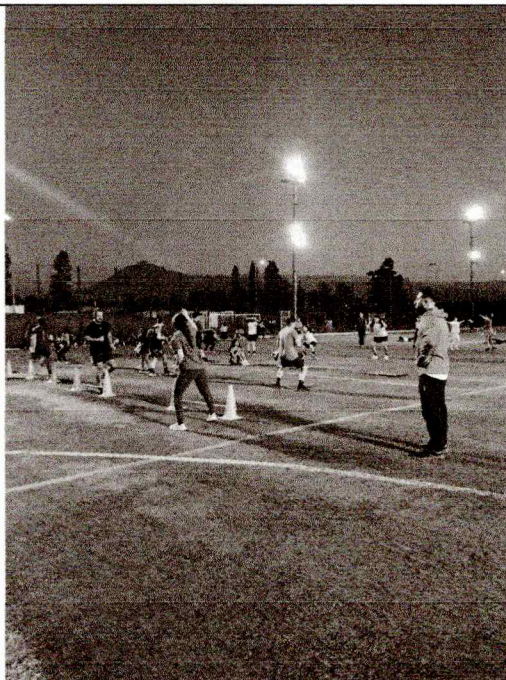
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-12

Descripción Cobertura:
Supervisión

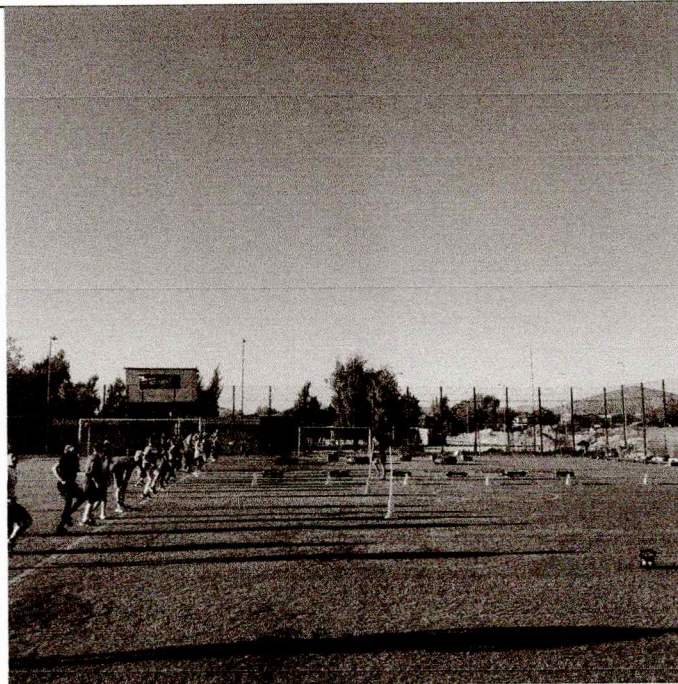
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-17

Descripción Cobertura:
Supervisión

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