

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

FEBRERO	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.

- 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 Avanzada

Natación Especialización

- 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
- Desarrollan diversas series de libres para el desarrollo de la resistencia.
- Ejecutan series de pateo tijeras con ayuda de tabla y con cambios de velocidad.
- Realizan series de fuerza y velocidad con la ayuda de aletas de mano y pies.

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.
- Desarrollan ejercicios de respiración.
- Ejecutan ejercicios de flotabilidad horizontal (ventral y dorsal)
- Desarrollan series de pateo con respiración lateral

Natación Avanzada

Natación Especialización

- Ejecutas diversos drill de sensibilización.
- Realizan series para mejorar pateo de tijera.
- 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 diversos ejercicios de pateo tijera.
- Ejecutan series de pateo con respiración lateral y frontal.
- Realizan ejercicios de Flotabilidad dorsal y ventral con desplazamiento.
- Desarrollan ejercicios de respiración.
- Ejecutan ejercicios de flotabilidad horizontal (ventral y dorsal)
- Desarrollan series de pateo con respiración lateral

Natación Especialización.

- 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 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.
- Realizan series libres de resistencia.
- ejecutan diversos drill para el fortalecimiento del pateo de tijera.
- Ejecutan diversos drills para ondulaciones subacuáticas

Natación Pre Club

Natación Adultos

- Realizan diversos ejercicios de pateo tijera.
- Ejecutan series de pateo con respiración lateral y frontal.
- Incluyen al pateo el movimiento inicial de brazadas.
- Realizan ejercicios de Flotabilidad dorsal y ventral con desplazamiento.
- Desarrollan ejercicios de respiración.
- Ejecutan ejercicios de flotabilidad horizontal (ventral y dorsal)
- Desarrollan series de pateo con respiración lateral.
- Realizan series de brazadas con pateo con la ayuda de tabla.

Natación avanzada

Natación Especialización.

- Realizan series de pateo de tijera en diversas posiciones corporales.
- Ejecutan diversos drills para corregir la respiración lateral.
- Desarrollan series de pateo de espalda incluyendo drills para el inicio al braceo.
- Ejecutan series libres para resistencia.
- Desarrollan series de estilo crol con cambios de velocidad.
- ejecutan series combinadas de drills de crol con ondulaciones.

Natación Pre Club

Natación Adultos

- Ejecutan series de pateo con respiración lateral y frontal.
- Desarrollan fuera del agua diversos drills para el braceo de crol.
- Incluyen al pateo el movimiento inicial de brazadas.
- Realizan ejercicios de Flotabilidad dorsal y ventral con desplazamiento.
- Ejecutan ejercicios de flotabilidad horizontal (ventral y dorsal)
- Desarrollan series de pateo con respiración lateral.
- Realizan series de brazadas con pateo con la ayuda de tabla.
- Ejecutan series cortas de crol sin apoyo de implementos de flotabilidad.
- Realizan series de pateo espalda.

Natación Especialización

- Ejecutan series libres para resistencia.
- Desarrollan series de estilo crol con cambios de velocidad.
- Ejecutan series combinadas de drills de crol con ondulaciones.
- Eecutan series Combinadas de Crol y Mariposa



Natación avanzada

Natación Especialización.

- Ejecutan diversos drills para corregir la respiración lateral.
- Desarrollan series de pateo de espalda incluyendo drills para el inicio al bruceo.
- Ejecutan series de pateo de espalda con salidas hombros para el inicio de la brazada.
- Desarrollan series de estilo crol con cambios de velocidad.
- Desarrollan series con ayuda de aletas de manos y/o pies para el desarrollo de fuerza.
- Ejecutan series combinadas de drills de crol con ondulaciones.

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

Fecha Cobertura: 2025-02-03	Descripción Cobertura: Natación Adultos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-02-04	Descripción Cobertura: Natación Pre Club	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-05

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-06

Descripción Cobertura:
Natación Pre- Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-10

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-12

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-13

Descripción Cobertura:
Natación Pre- Club

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-14

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-02-17

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



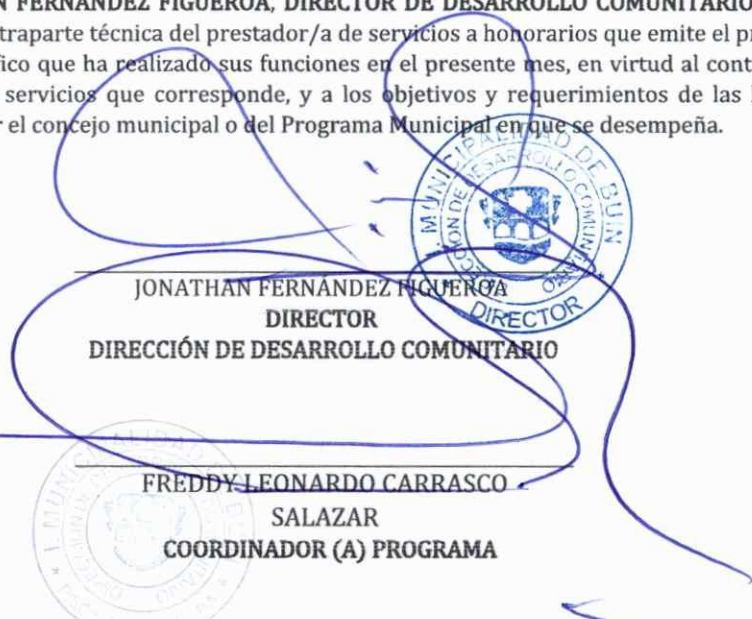
V.- Observaciones.

--

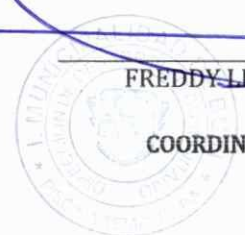


CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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