

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MARZO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
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 - <i>PISCINA TEMPERADA DE MAIPO</i>		

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.

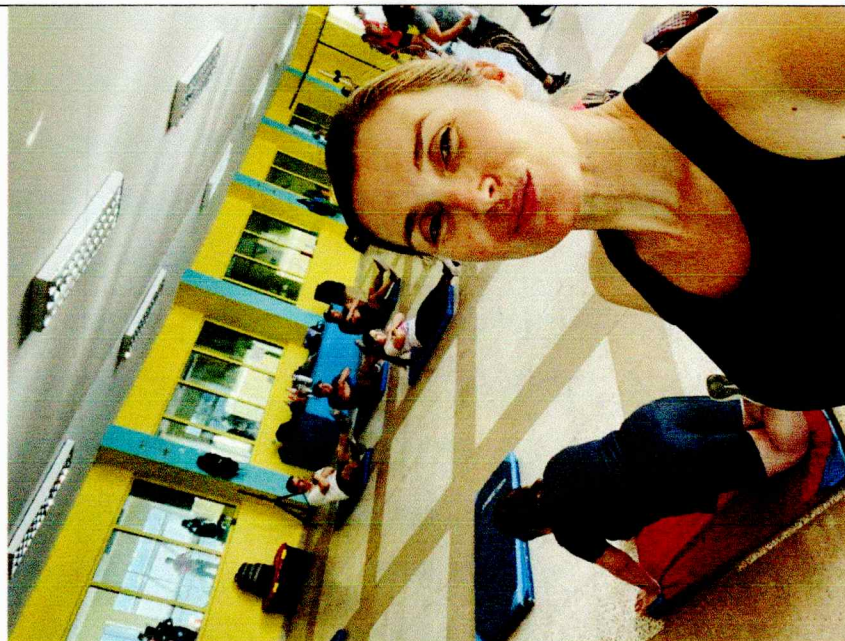
- Planificación de clase orientada a tren superior
- Introducción a la clase con calentamiento intenso para evitar lesiones.
- se realizan ejercicios de flexibilidad.
- corrección de técnica para ejercicios específicos.
- Se explica a las alumnas que el ejercicio con Bandas es un aspecto importante en la enseñanza de la condición física y el funcionamiento del cuerpo.
- Objetivos de hoy: mejorar resistencia y velocidad.
- Acondicionamiento físico para mitad de semana.
- Bienvenida y toma de asistencia.
- Charla motivacional sobre la importancia del buen dormir, fundamental el descanso para el rendimiento físico.
- Clase 2 de la semana de Banda Fit
- introducción, toma de asistencia y bienvenida
- Realización de la clase
- al finalizar asesoría individual a alumnos sobre planes de entrenamiento y objetivos.
- Ultima clase de la semana
- Tercer clase de la semana
- Trabajamos tren inferior, glúteos, cuádriceps, gemelos.
- Distribución de materiales para 40 personas.
- Bienvenida a clase Funcional de Día Lunes
- Se realiza inducción y explicación de lo planificado para la semana.
- Orientación de la clase a Full Body.
- Martes de Banda Fit
- se reciben alumnas nuevas, se da la bienvenida a ellas al grupo.
- Se explica cuales son los mejores implementos a utilizar, tanto para brazos o piernas.
- La planificación de hoy fue estudiada específicamente para alumnos nuevos y alumnos ya con mucha experiencia, dividida en dos la sala.
- Bienvenida a mitad de semana
- se conversa con alumnos programación de clase y metodología.
- Revisión de asistencia.

- Impartir la clase de acuerdo al Plan establecido
- 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 asegurándose 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 mejora.
- 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.

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

Fecha Cobertura: 2025-03-03	Descripción Cobertura: Funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------





Fecha Cobertura:
2025-03-04

Descripción Cobertura:
Bandas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

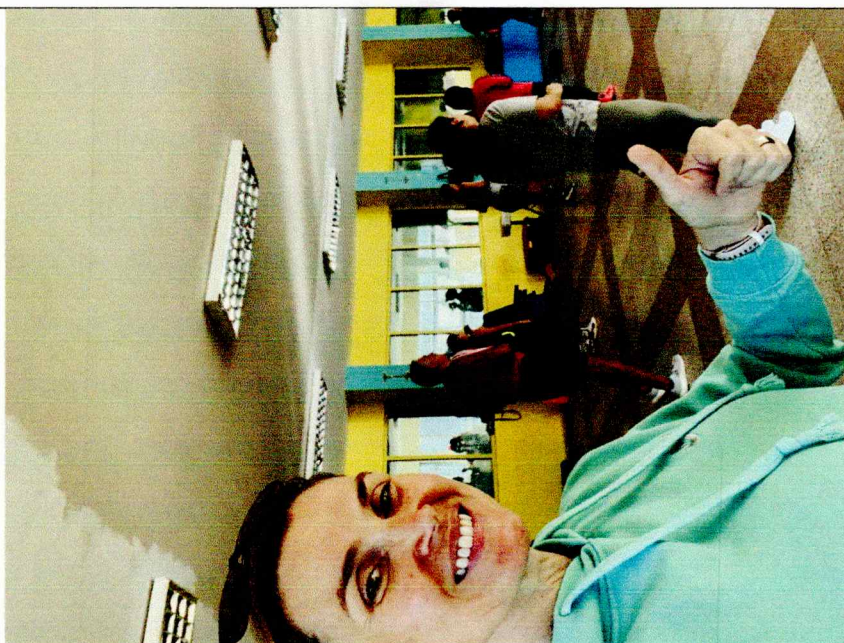


Fecha Cobertura:
2025-03-05

Descripción Cobertura:
Acond. Fisico

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

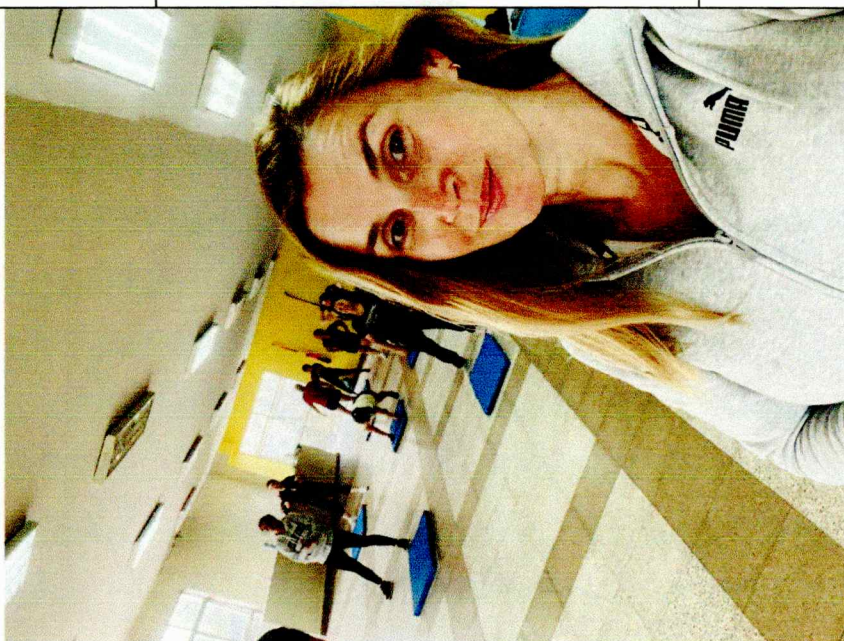




Fecha Cobertura:
2025-03-06

Descripción Cobertura:
Banda Fit

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-07

Descripción Cobertura:
Acondicionamiento Físico

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

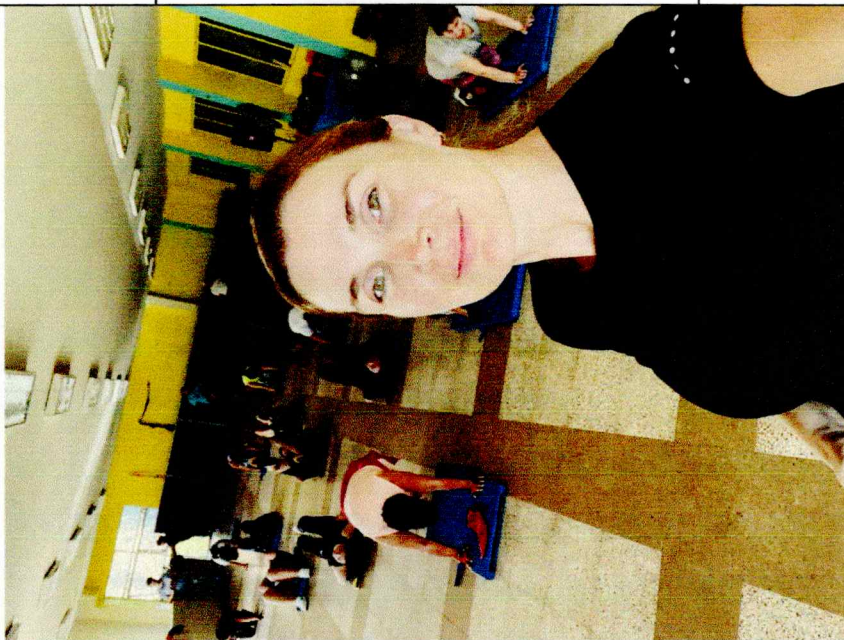




Fecha Cobertura:
2025-03-10

Descripción Cobertura:
Funcional Lunes

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

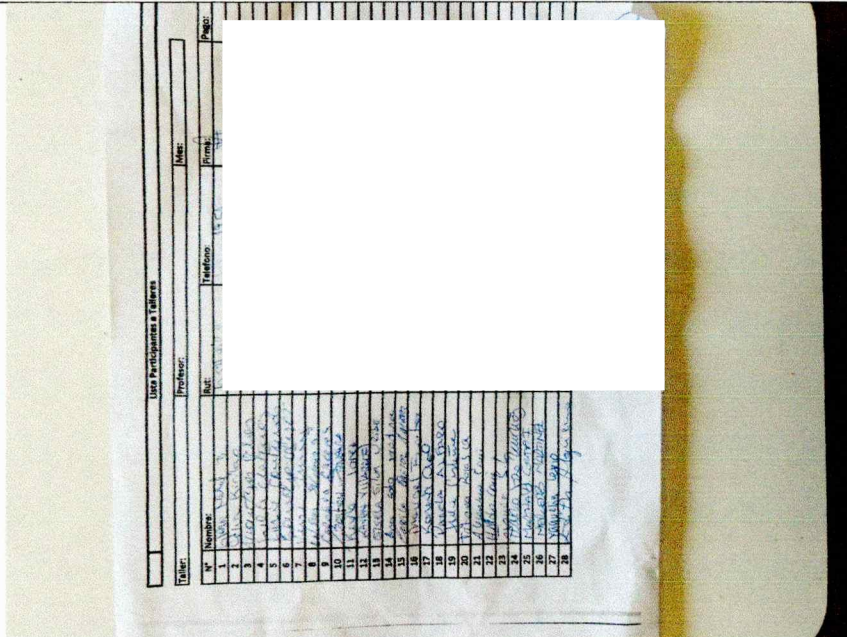
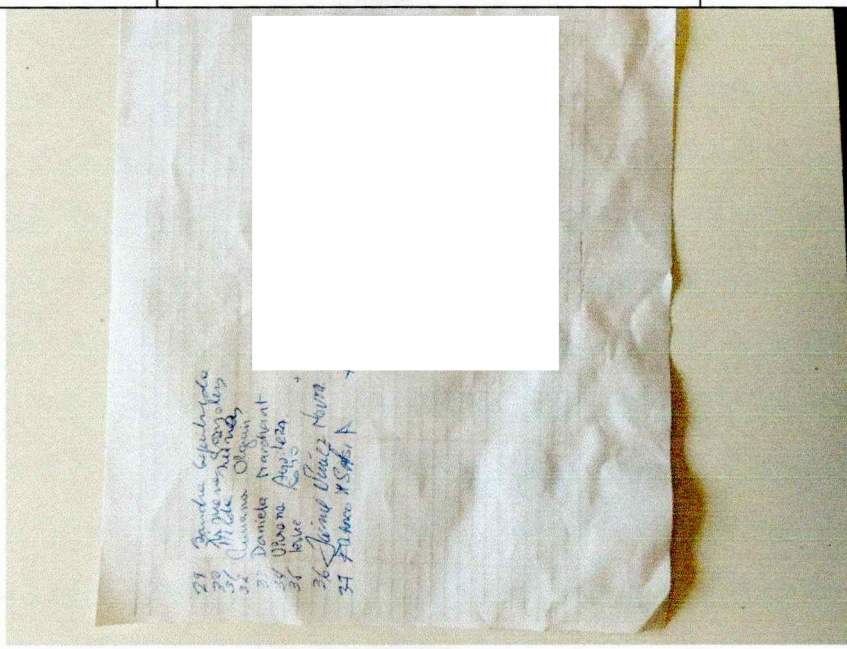


Fecha Cobertura:
2025-03-10

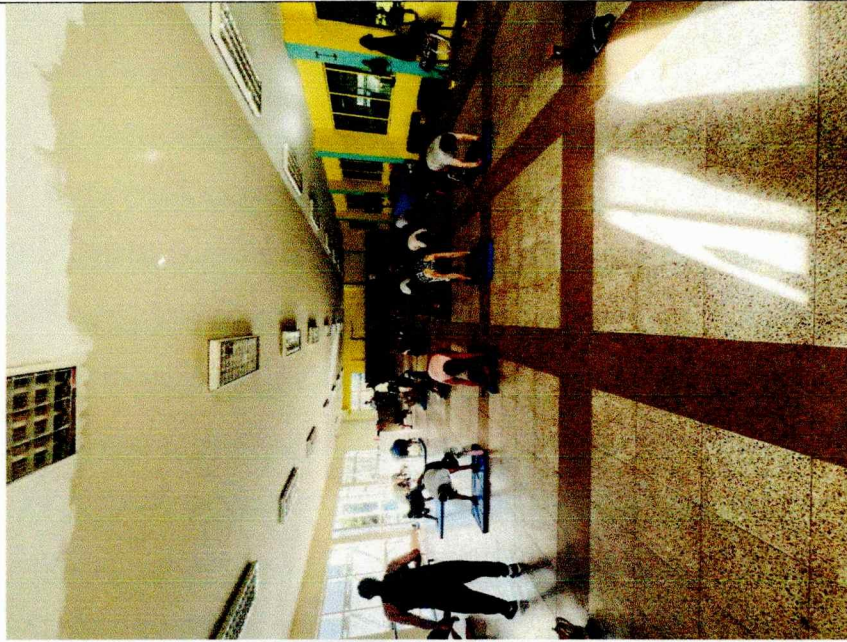
Descripción Cobertura:
Lista 37 alumnos

Tipo Cobertura:
HOJA DE ASISTENCIA



		
Fecha Cobertura: 2025-03-10	Descripción Cobertura: Reverso lista asistencia 37 alumnos	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
		
Fecha Cobertura: 2025-03-11	Descripción Cobertura: Bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-03-12

Descripción Cobertura:
Asistencia

Tipo Cobertura:
HOJA DE ASISTENCIA

Lista Participantes a Talleres	
Taller:	Profesor:
N°	Nombre:
1	María del Valle
2	María del Valle
3	María del Valle
4	María del Valle
5	María del Valle
6	María del Valle
7	María del Valle
8	María del Valle
9	María del Valle
10	María del Valle
11	María del Valle
12	María del Valle
13	María del Valle
14	María del Valle
15	María del Valle
16	María del Valle
17	María del Valle
18	María del Valle
19	María del Valle
20	María del Valle
21	María del Valle

Fecha Cobertura:
2025-03-12

Descripción Cobertura:
Funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

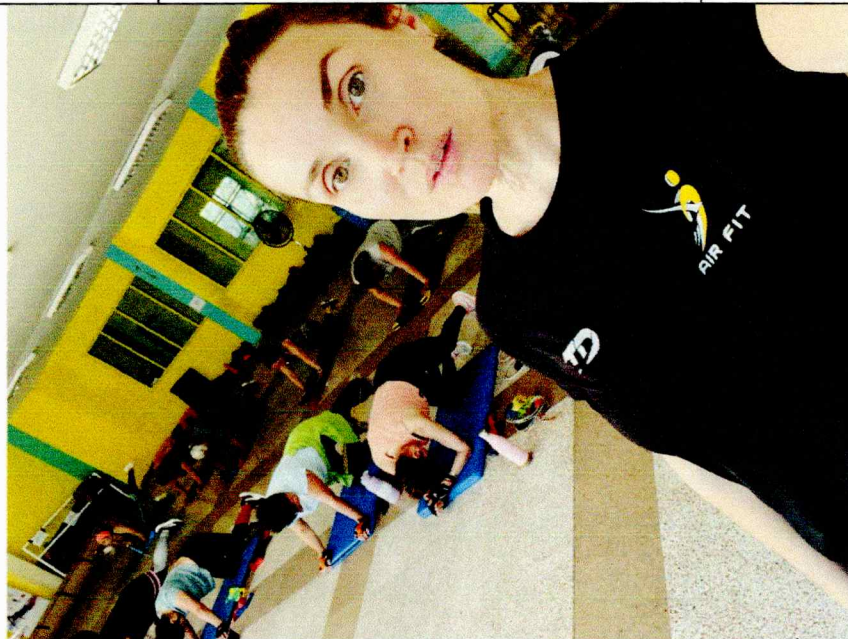




Fecha Cobertura:
2025-03-13

Descripción Cobertura:
Bandas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

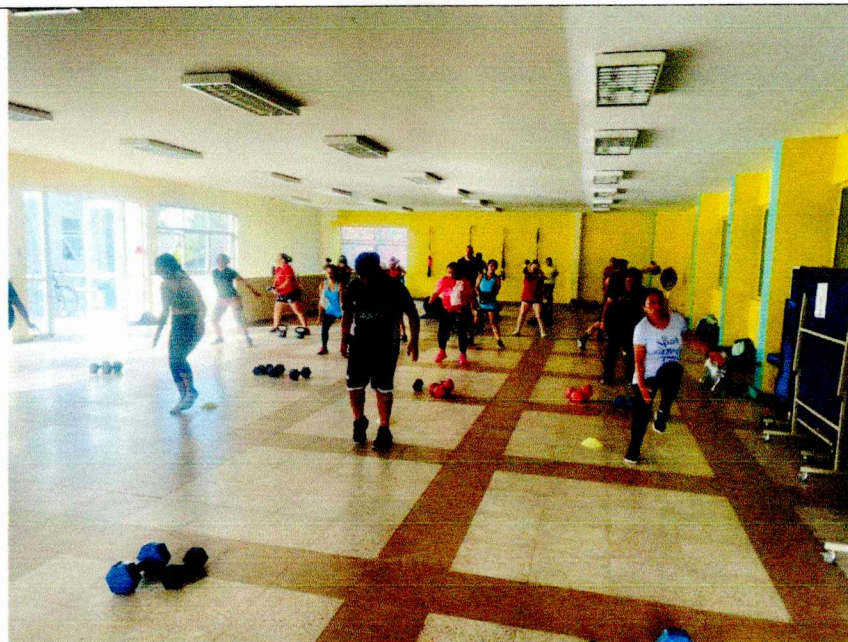


Fecha Cobertura:
2025-03-14

Descripción Cobertura:
Viernes funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

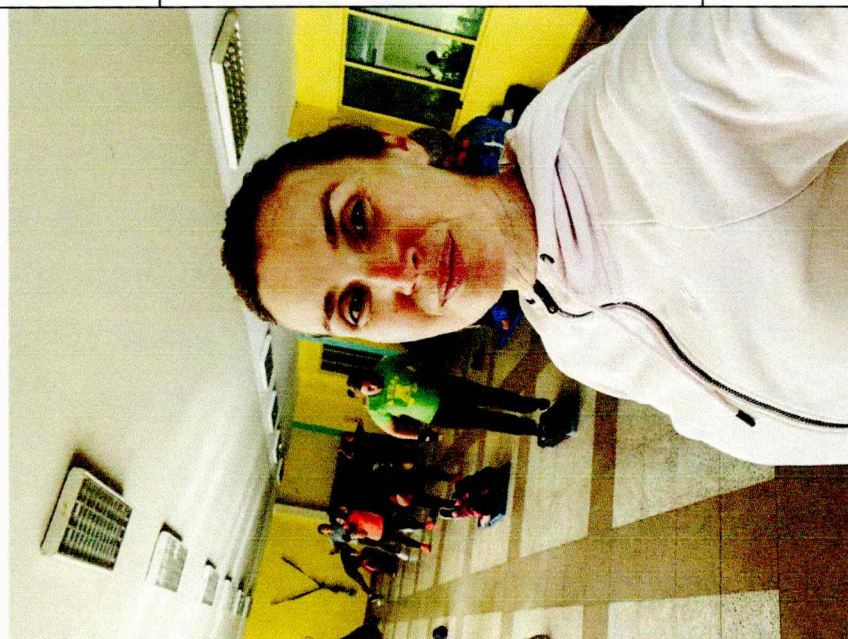




Fecha Cobertura:
2025-03-17

Descripción Cobertura:
Lunes Funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-18

Descripción Cobertura:
Martes bandas fit

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





V.- Observaciones.



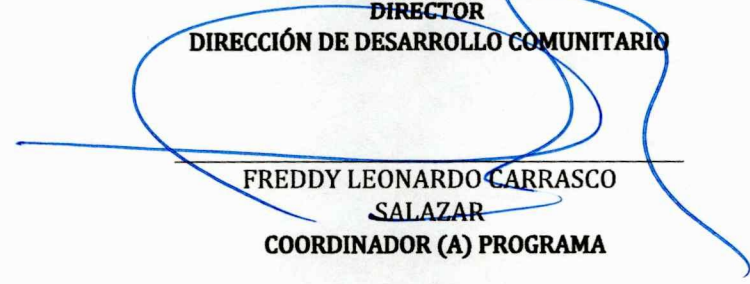
CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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**

