

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 - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO		

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 fisico

III.- Descripción de las funciones realizadas.

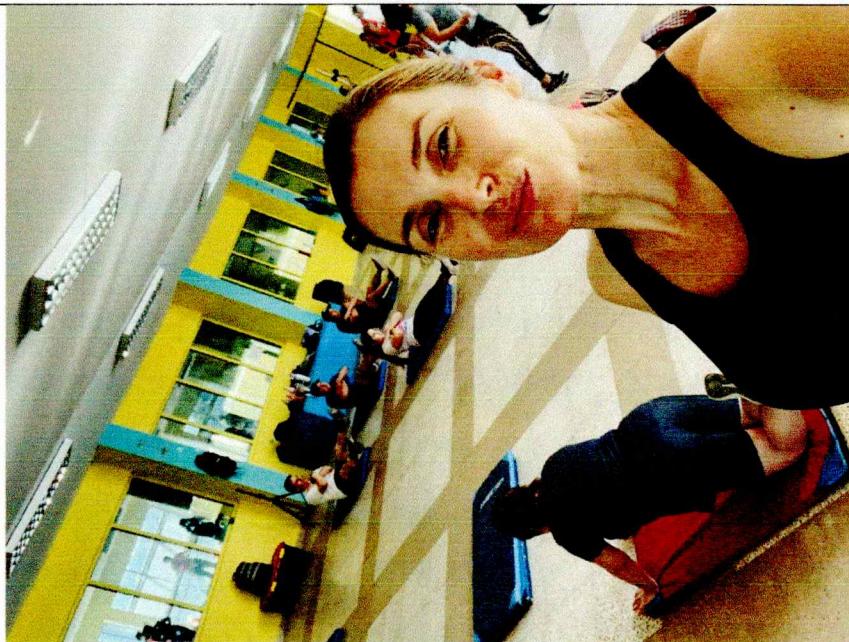
- Planificación de clase orientada a tren superior
- Introducción a la clase con calentamiento intenso para evitar lesiones.
- se realizan ejercicios de flexibilidad.
- corrección de técnica para ejercicios específicos.
- Se explica a las alumnas que el ejercicio con Bandas es un aspecto importante en 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 asegurándome 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:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-03-03	Funcional	FOTOGRAFÍA



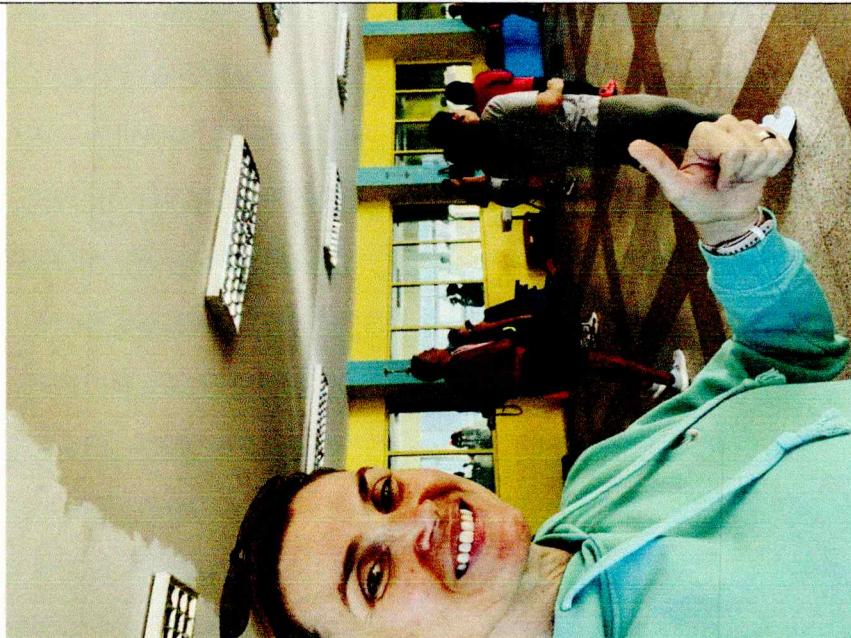


Fecha Cobertura: 2025-03-04	Descripción Cobertura: Bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

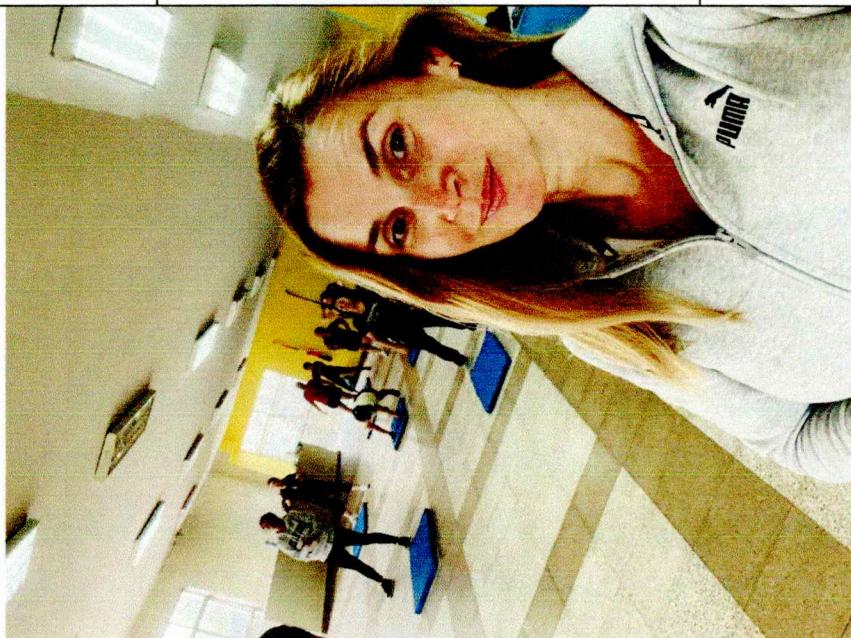


Fecha Cobertura: 2025-03-05	Descripción Cobertura: Acond. Fisico	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

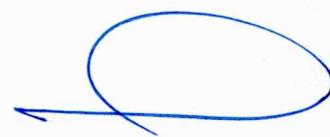




Fecha Cobertura: 2025-03-06	Descripción Cobertura: Banda Fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

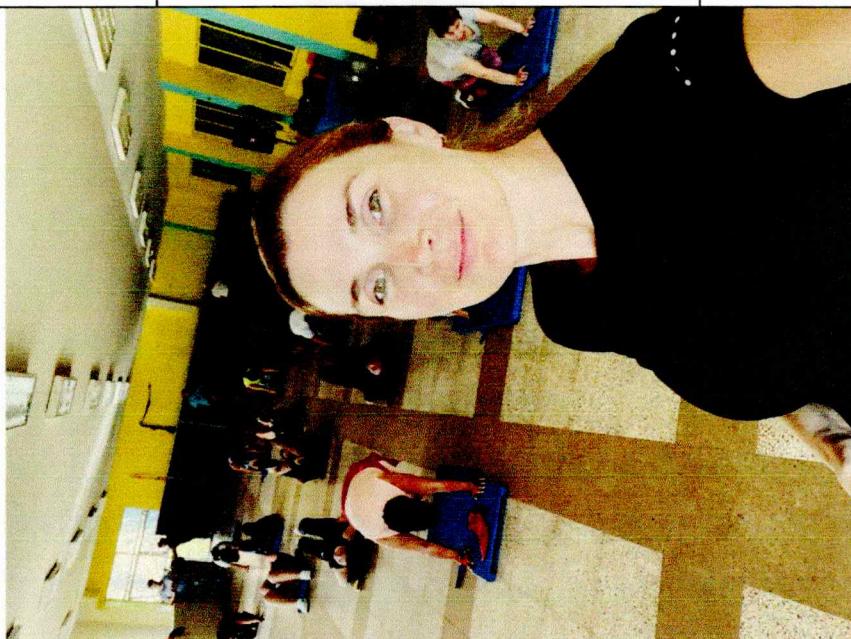


Fecha Cobertura: 2025-03-07	Descripción Cobertura: Acondicionamiento Físico	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





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
--------------------------------	--	---------------------------------------

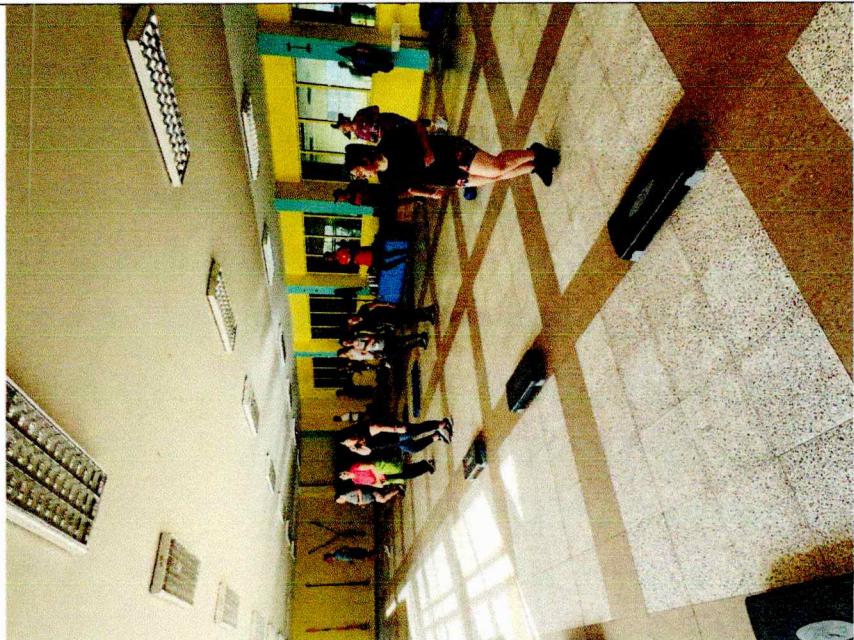
Página 6 de 11



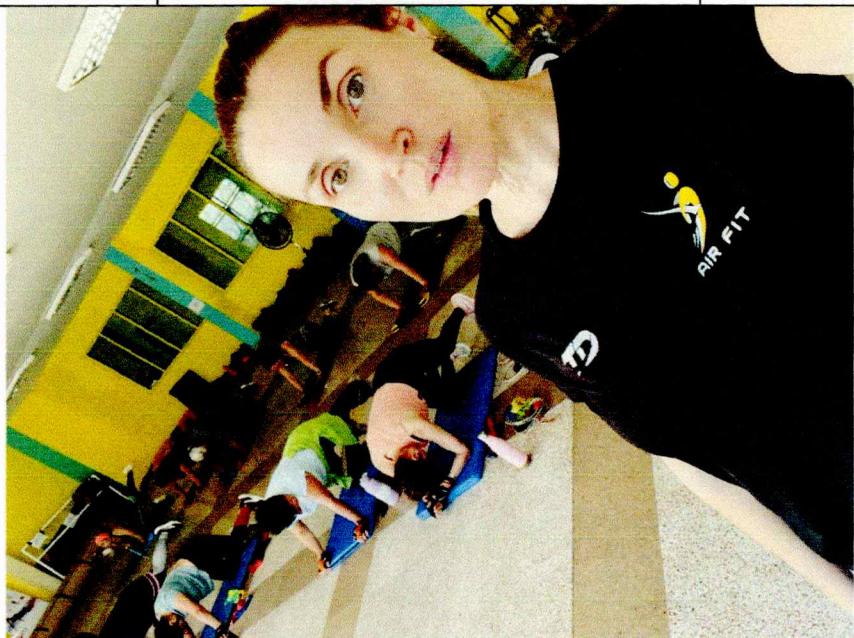
Fecha Cobertura: 2025-03-12	Descripción Cobertura: Asistencia	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

Lista Participantes a Talleres		
Taller:	Profesor	Mes:
Nº	Nombre:	
1	Elvira Mire	
2	Carolina Bureido	
3	Yessica Viana	
4	Yessica Cárdenas	
5	María del Pilar	
6	Karina Chávez	
7	Yessica Chávez	
8	Alejandro Chávez	
9	Edith Alvarado	
10	Verónica Aburto	
11	Antonio Gómez	
12	Laura Villalobos	
13	José Gómez	
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

Fecha Cobertura: 2025-03-12	Descripción Cobertura: Funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-03-13	Descripción Cobertura: Bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

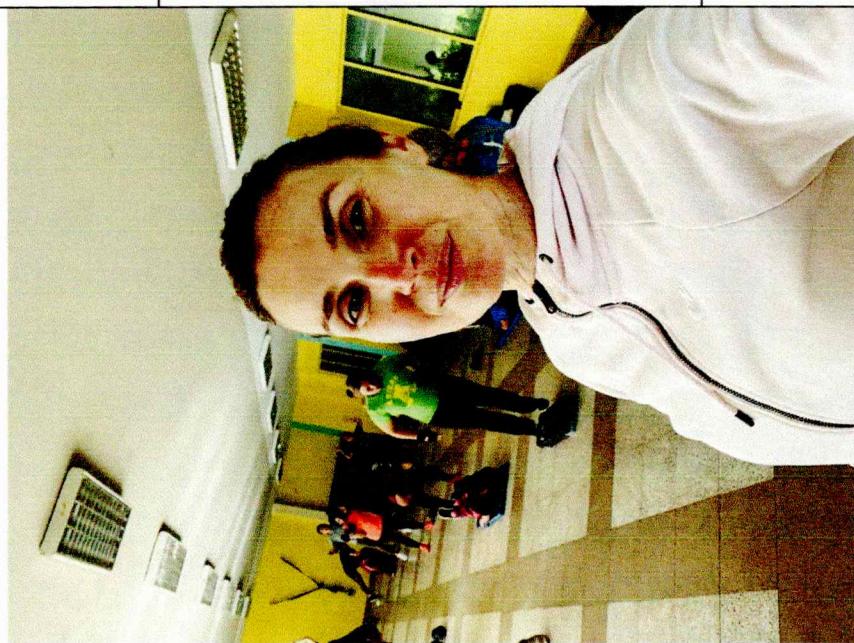


Fecha Cobertura: 2025-03-14	Descripción Cobertura: Viernes funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





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
--------------------------------	---	-------------------------------

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'D' and the word 'DIDECO'.

**V.- Observaciones.**A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized oval shape.

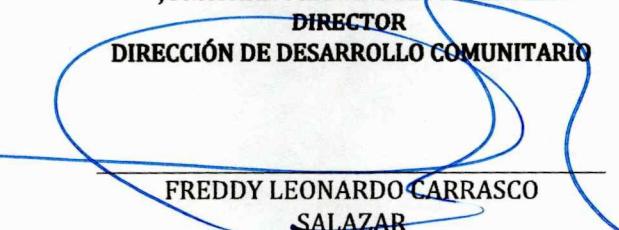
CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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

