

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MARZO	✓ 2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	RODOLFO GABRIEL BUFADEL CATALÁN		
2.- Rut.	<input checked="" type="checkbox"/>		
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: EN TRAMITE	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 250422 <input checked="" type="checkbox"/>
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - MUJERES JEFAS DE HOGAR		

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

Contar con un monitor que apoye la ejecución y desarrollo de taller defensa personal básico y taller defensa Personal avanzado a Programa Mujeres Jefas de Hogar 2025

Realizar difusión de talleres
 Realizar proceso de inscripción
 Realizar taller Defensa Personal básico
 Realizar taller Defensa personal Avanzado
 Realizar presentación en certificaciones Programa Mujeres Jefas de Hogar

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Se realiza Taller de Defensa Personal dirigido por el Programa Mujeres Jefas de Hogar.
 Comenzamos tomando la asistencia de los usuarios con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Una vez tomada la asistencia se da inicio a una charla en la cuál se presentan las alumnas y se les explica todo el contenido a tratar, lo primero antes de cada trabajo específico es realizar un calentamiento general por medio de ejercicio multiarticulares y de activación muscular dejando el cuerpo y la mente previamente condicionado para ejercicios de más alto impacto.

Al terminar el bloque físico se da comienzo a las técnicas de autoprotección las cuales incluyen agarres y tomadas, se trabaja lo más básico para ir poco a poco añadiendo complejidad a los entrenamientos, se trabaja con el compañero en parejas, en equipos y también directamente con el monitor quien supervisa todas las técnicas y ejercicios físicos a desarrollar.

Al finalizar todas las técnicas se da espacio para una charla en la cuál cada usuario comparte parte de su experiencia en torno a la defensa personal.

Se toman ejercicios de flexibilidad y elasticidad para volver el cuerpo a la calma.

Se realiza taller defensa Personal Avanzado

Se toma asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del P.M.J.H. una vez finalizada la asistencia se da inicio a las presentaciones de cada alumno y las motivaciones por las cuales tomaron el taller.

Se da un espacio para la charla en la cuál se explica todo el programa a desarrollar.

Al término comienza el calentamiento físico en el cuál se incluyen ejercicios de movilidad, coordinación y activación para los ejercicios más complejos.

Se enseñan técnicas de golpes tanto de puño como de piernas. Desplazamientos y esquivas. Parada en guardia primeramente y combinaciones de golpes.

Se trabaja al aire y en conjunto con el compañero. Todo supervisado por el monitor del taller.

Al término de la actividad física y de todos los trabajos técnicos se reparte un bloque para la vuelta a

la calma con ejercicios de flexibilidad y elasticidad.

Se da un espacio para establecer un marco teórico en el cuál también se responden a todas las inquietudes que nazcan respecto al deporte a practicar.

Danto a si terminada la clase

Se realiza taller de Defensa Personal

Segunda clase

Se toma la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del P.M.J.H.

Al finalizar la asistencia se les explica a los usuarios todo el programa a desarrollar en clases.

Se da comienzo con un calentamiento general y un trabajo de activación muscular.

Finalizando el entrenamiento físico pasa cada usuario a trabajar en parejas y también de forma grupal las técnicas de autoprotección tanto contra tomadas, agarres y golpes ya sean de puños y piernas.

Se repasa la materia vista en la clase anterior y se añaden nuevos trabajos encaminados a repeler una agresión. Terminando todos los bloques físicos y técnicos se vuelve a la calma con ejercicios de elasticidad y flexibilidad

Se realiza taller defensa personal avanzado

segunda clase

Se comienza con la toma de asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del taller Mujeres Jefas de Hogar. Una vez terminada la asistencia se les indica a todos los usuarios el contenido a ver en clases. Finalizada la charla técnica se dan diversos ejercicios físicos para el calentamiento general el cuál cuenta con ejercicios de movilidad articular y movientes multiarticulares.

Activación de patrones motores y ejercicios tanto de fuerza como de resistencia.

Al termino del bloque físico se da un pequeño break para explicar los trabajos técnicos a desarrollar los cuales son golpes de puño y patadas, rodillazos y diversas secuencias de ataques y esquivas.

Se repasan técnicas anteriores y se incluyen nuevas combinaciones.

Al finalizar el trabajo físico del primer bloque y el técnico del segundo bloque se dispone un tercer bloque para la charla y la elongación.

Ejercicios de vuelta a la calma los cuáles van desde la respiración y la flexibilidad

Se realiza taller Defensa Personal

Comenzamos la última clase del taller de Defensa Personal por el Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Se inicia tomando la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del taller P.M.J.H.

Al termino de la asistencia se da una charla previa a los ejercicios para informar acerca de todo el contenido físico y técnico a tratar.

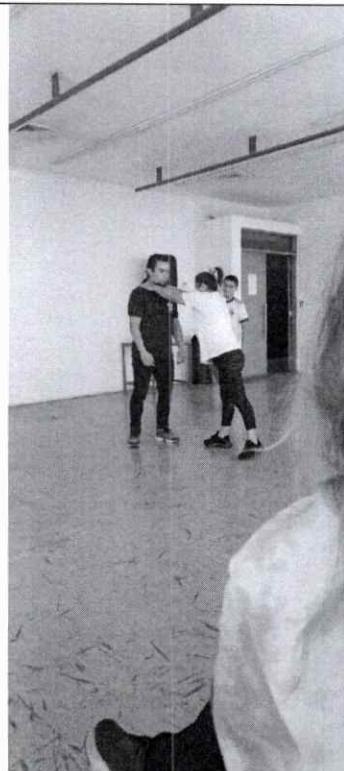
Durante el primer bloque se toman ejercicios de calentamiento general y también ejercicios específicos grupales y también individuales.

Tras el termino de los ejercicios se repasan las técnicas de autoprotección vistas en las clases pasadas y también se incluyen nuevas defensas contra golpes, tomadas y diversos agarres.

Al finalizar el bloque técnico se un espacio para el marco teórico en donde se explican situaciones, técnicas a tratar y se comparten experiencias de cada usuario. Una vez terminado todos los bloques de la clase se toman ejercicios de estiramientos y flexibilidad.

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

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



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



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



Fecha Cobertura: 2025-03-08	Descripción Cobertura: Defensa Personal Avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-03-08	Descripción Cobertura: Defensa Personal Avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-03-08	Descripción Cobertura: Defensa Personal Avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-03-11	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



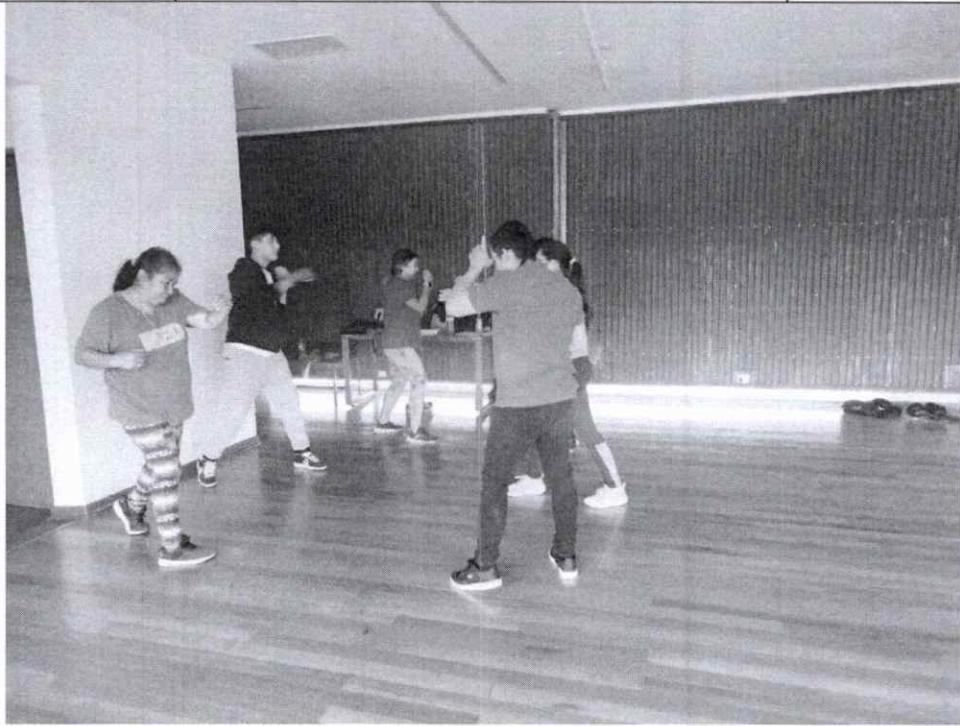
Fecha Cobertura: 2025-03-11	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------



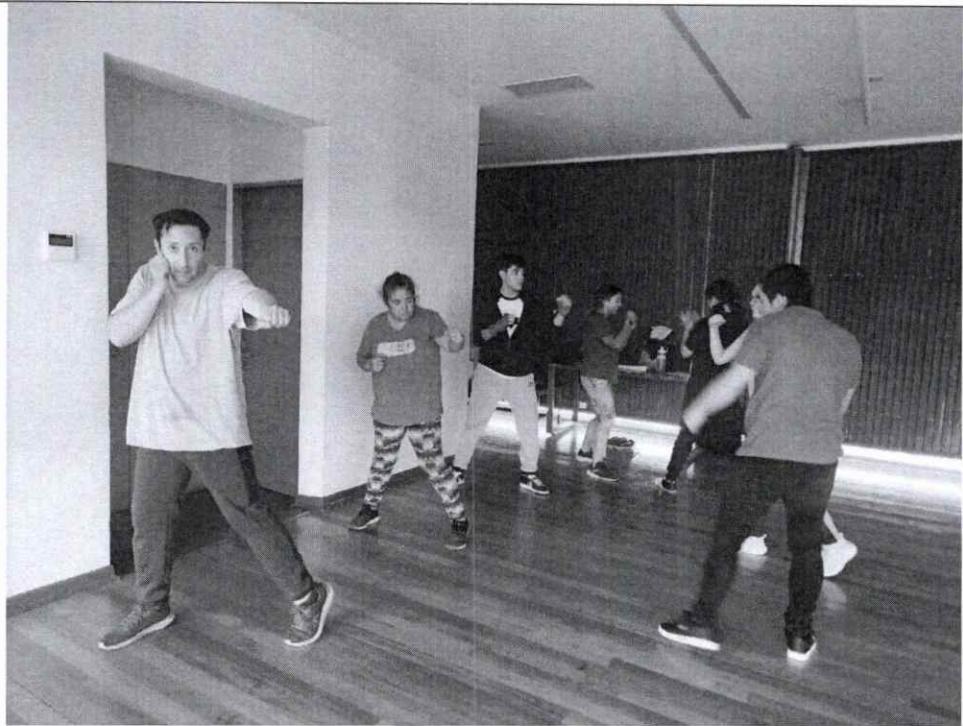
Fecha Cobertura: 2025-03-11	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------



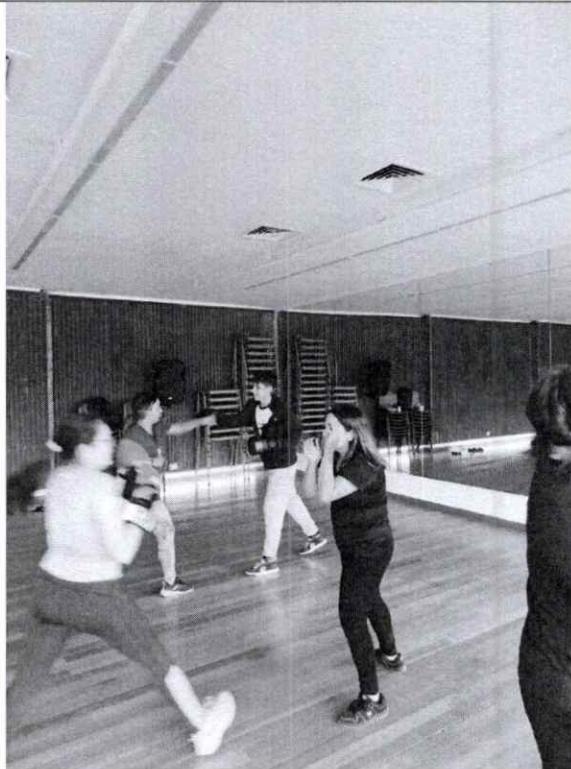
Fecha Cobertura: 2025-03-15	Descripción Cobertura: Defensa Personal Avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



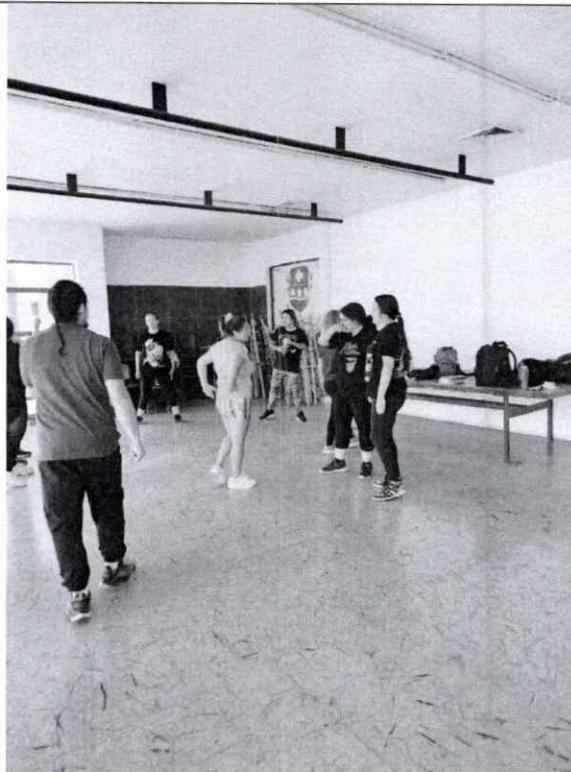
Fecha Cobertura: 2025-03-15	Descripción Cobertura: Defensa Personal Avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-03-15	Descripción Cobertura: Defensa Personal Avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-03-18	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-03-18	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

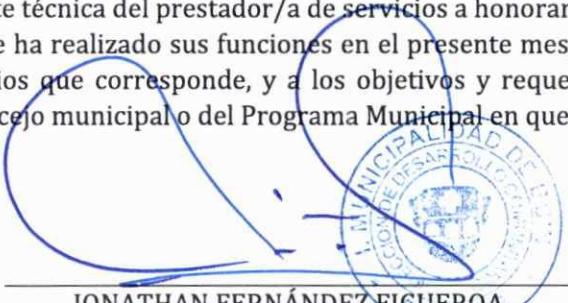


Fecha Cobertura: 2025-03-18	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

**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


LISSETTE JAZMIN SOTO FARIA
COORDINADOR (A) PROGRAMA

