

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MARZO	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

- Realizan series libres para resistencia.
- 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.
- Realizan diversos tipos de ondulaciones para dar inicio al estilo mariposa.
- Ejecutan diversas actividades combinando ondulaciones con braceo de crol.
- Realizan series alternando ejercicios de ondulaciones con ayuda de aletas de pie.

Natación Pre Club

Natación Adultos

- Grupo inicial Realizan ejercicios de pateo de tijeras (afirmados del borde, con tabla, con tallarín)
- Desarrollan ejercicios de respiración, Lateral y frontal.
- Realizan de manera simultánea el pateo de tijeras y respiración.
- Desarrollan series libres de resistencia.
- Ejecutan ejercicios de pateo de Pecho fuera del agua.
- Desarrollan ejercicios de pateo de pecho dentro del agua.

Natación Avanzada

Natación Especialización

- Desarrollan series libres para desarrollar resistencia.
- Realizan diversos drill de sensibilización.
- Ejecutan series para mejorar pateo de tijera dorsal.
- Ejecutan diversas actividades (dentro y fuera del agua) para corregir la brazada de espalda.
- Realizan series cortas de estilo espalda.
- Realizan series libres de resistencia.
- Desarrollan diferentes ejercicios de ondulaciones y braceos de crol, combinado con ejercicios de respiración.
- Realizan diversas series de ejercicios combinados con ayudas de aletas de pie y snorkel.

Natación Pre Club

Natación Adultos

- Efectúan diferentes actividades de flotabilidad, estática y con desplazamiento, con implementos y sin ellos.
- desarrollan series de desplazamiento con pateo tijera de forma frontal y dorsal.
- Realizan ejercicios de flotabilidad vertical en la parte profunda.
- Ejecutan actividades de Pateo de pecho con apoyo de tabla y tallarín.
- Realizan ejercicios de braceo de pecho, fuera del agua.
- Realizan ejercicios de braceo de pecho dentro del agua.
- Ejecutan de manera simultánea el braceo y pateo de pecho.

Natación Especialización

- Desarrollan diversas series libres para trabajo de resistencia.
- Realizan ejercicios de ondulaciones a nivel del agua combinando con braceo de crol.
- Realizan ejercicios de ondulaciones alternando braceo de crol (alternado) y mariposa (simultáneo)
- Desarrollan series combinadas de crol y mariposa.

Natación Avanzado

Natación Especialización

- Realizan ejercicios para mejorar la salida del brazo en la fase aérea en estilo espalda.
- Ejecutan diversas actividades para mejorar la salida desde el partidador en estilo espalda.
- Ejecutan series de crol y espalda para incrementar resistencia.
- Realizan series cortas desde el partidador en estilo espalda.
- Efectúan series de combinaciones de ondulaciones con braceos de crol.
- Realizan series de ondulaciones con braceo de Crol y mariposa alternados.
- Ejecutan diversas series alternando los cuatro estilos de natación.

Natación Pre Club

Natación Adultos

- Desarrollan diferentes actividades de flotabilidad, estática y con desplazamiento.
- Ejecutan series de desplazamiento con pateo tijera de forma frontal y dorsal.
- Realizan ejercicios de flotabilidad vertical en la parte profunda.
- Realizan actividades de Pateo de pecho con apoyo de tabla y tallarín.
- Realizan ejercicios de braceo de pecho, fuera del agua.
- Realizan ejercicios de braceo de pecho dentro del agua.
- Ejecutan de manera simultánea el braceo y pateo de pecho.

Natación Avanzada

Natación Especialización

- Ejecutan ejercicios fuera del agua para mejorar la fase aérea del estilo de crol.
- ejecutan 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 diversas series libres para el trabajo aeróbico.
- Desarrollan series de ondulaciones (con aletas de pies) con diversos braceos de crol y mariposa.
- Ejecutan series de nado combinado (Mariposa, espalda, pecho, crol)

Natación Pre Club

Natación Adultos

- Desarrollan series de pateo frontal con tabla combinando con diversos tipos de respiración.
- Desarrollan en tierra diversos ejercicios para aprender la fase aérea del estilo de crol.
- Ejecutan la actividad anterior aprendida en tierra, aplicada en el agua.
- Realizan ejercicios de pateo de pecho.
- Ejecutan diversos ejercicios de braceo de pecho, ambos de manera independiente.
- Ejecutan braceo de pecho en conjunto con el pateo del mismo estilo.

Natación Especialización

- Ejecutan series libres para el trabajo aeróbico.
- Desarrollan el estilo de Mariposa completo con ayuda de aletas de pie.
- Realizan series de pruebas combinadas de natación.

Natación Avanzada

Natación Especialización

- Realizan ejercicios con implementos para mejorar la fase aérea del estilo de crol.
- Desarrollan ejercicios para realizar vuelta de campana
- Ejecutan diversos ejercicios para mejorar la ondulación sub acuática.
- Ejecutan diversas actividades para mejorar la fase aérea el estilo Espalda.
- Realizan series cortas con salidas desde el partidador en estilo de Espalda.
- Desarrollan diversas series libres para el trabajo aeróbico.
- Realizan series de ondulaciones (con aletas de pies) con diversos bruceos de crol y mariposa.
- Ejecutan con la ayuda de aletas de manos, pies y snorkel, diversos drills para mejorar la técnica de Maiposa.
- Ejecutan series de nado combinado (Mariposa, espalda, pecho, crol)

Natación Pre Club

Natación Adultos

- Realizan series con diversos ejercicios para desarrollar la fase aérea de crol.
- Realizan diversos ejercicios de flotabilidad dorsal con desplazamiento para el estilo de espalda.
- Realizan diversas actividades para preparar la salida de crol.
- Realizan ejercicios de pateo de pecho.
- Ejecutan diversos ejercicios para desarrollar el bruceo de pecho.
- Desarrollan el estilo de pecho completo con ayuda de tallarines en caso de ser necesario

Natación Pre Club

Natación Adultos

- Realizan series con diversos ejercicios para desarrollar la fase aérea de crol.
- Realizan diversos ejercicios de flotabilidad dorsal con desplazamiento para el estilo de espalda.
- Realizan diversas actividades para preparar la salida de crol.
- Realizan ejercicios de pateo de pecho.
- Ejecutan diversos ejercicios para desarrollar el bruceo de pecho.
- Desarrollan el estilo de pecho completo con ayuda de tallarines en caso de ser necesario

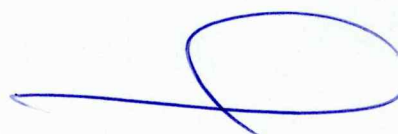
Natación Avanzada

Natación Especialización

- Realizan ejercicios con implementos para mejorar la fase aérea del estilo de crol.
- Desarrollan ejercicios para realizar vuelta de campana
- Ejecutan diversos ejercicios para mejorar la ondulación sub acuática.
- Realizan series de ondulaciones (con aletas de pies) con diversos bruceos de crol y mariposa.
- Ejecutan con la ayuda de aletas de manos, pies y snorkel, diversos drills para mejorar la técnica de Mariposa.
- Desarrollan diversas series libres para el trabajo aeróbico.

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

Fecha Cobertura: 2025-03-03	Descripción Cobertura: Natación Especialización	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura:
2025-03-04

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

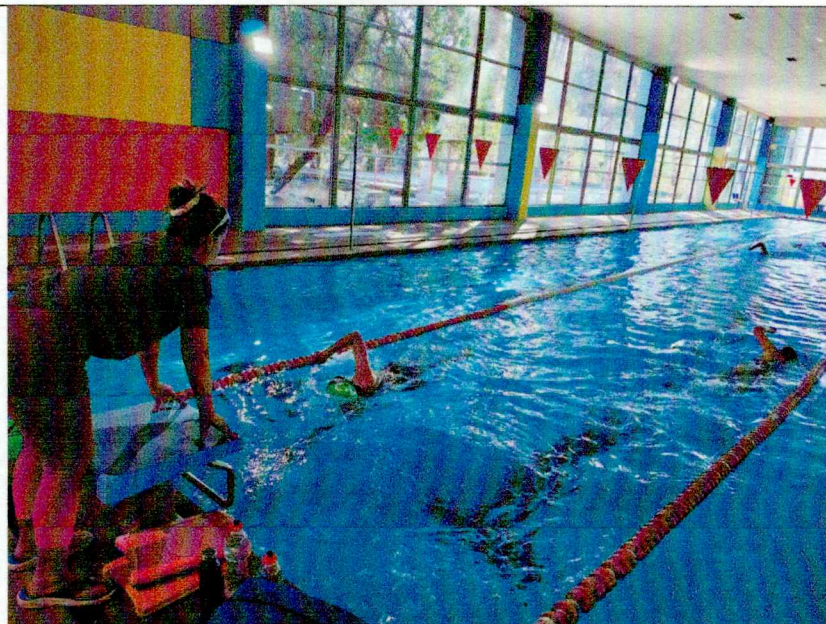
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-05

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

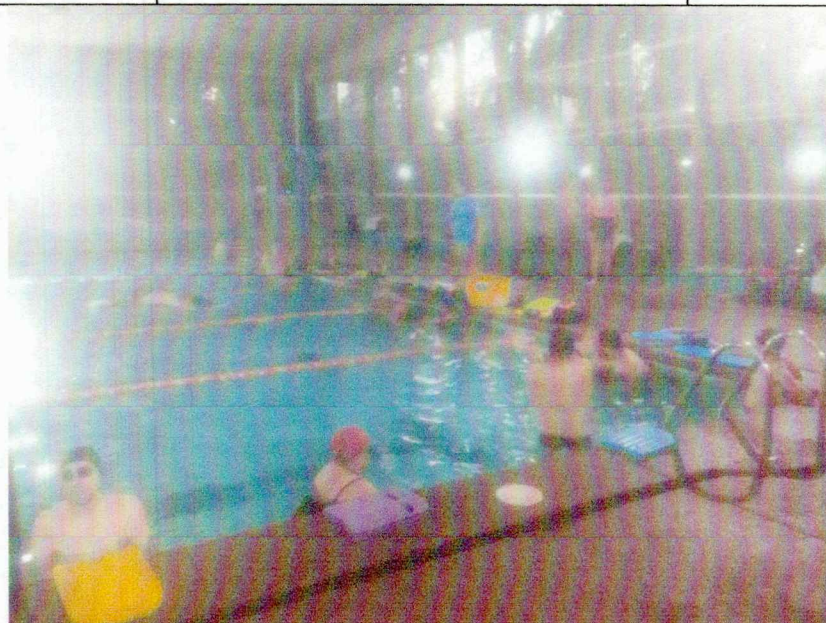
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-06

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

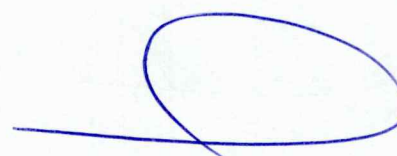
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-07

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

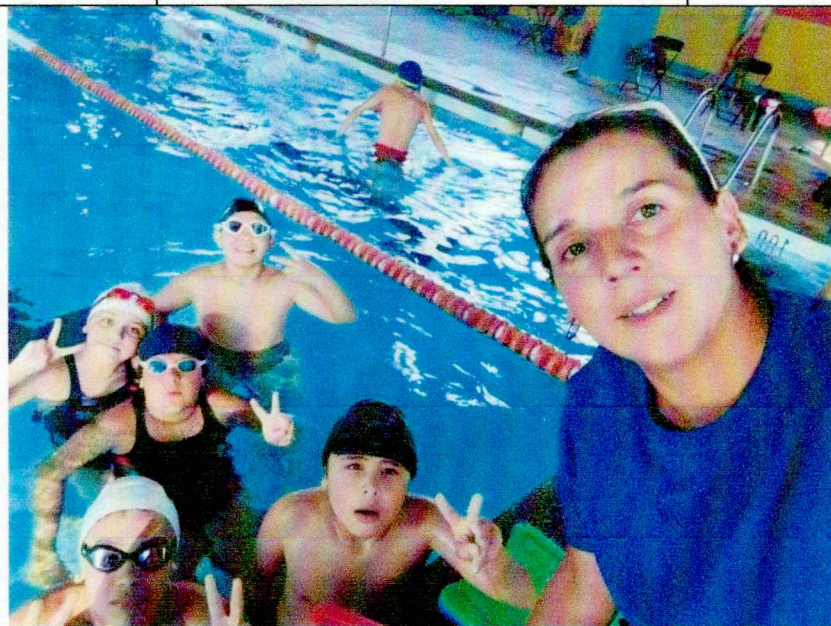




Fecha Cobertura:
2025-03-10

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-11

Descripción Cobertura:
Natación Pre Club

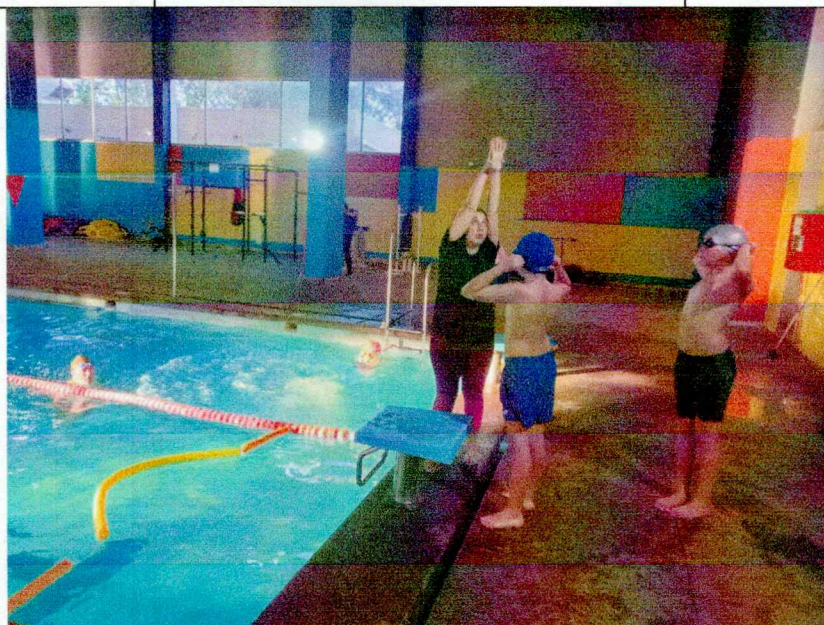
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-12

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-13

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

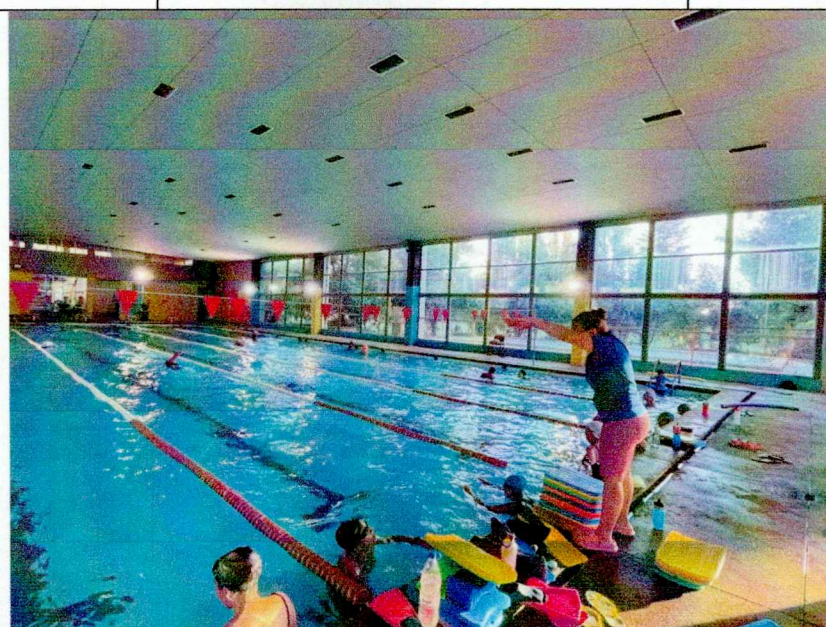




Fecha Cobertura:
2025-03-14

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-03-17

Descripción Cobertura:
Natación Avanzada

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-03-18

Descripción Cobertura:
Natación Adultos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

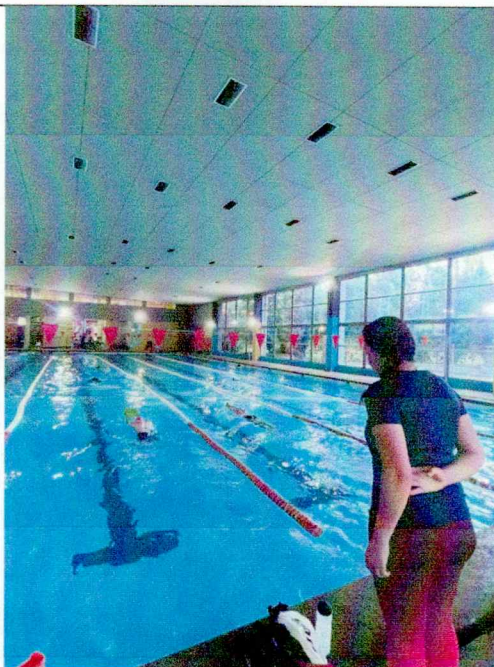


Fecha Cobertura:
2025-03-19

Descripción Cobertura:
Natación Especialización

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



FREDY LEONARDO CARRASCO

SALAZAR

COORDINADOR (A) PROGRAMA