

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ABRIL	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 949	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.

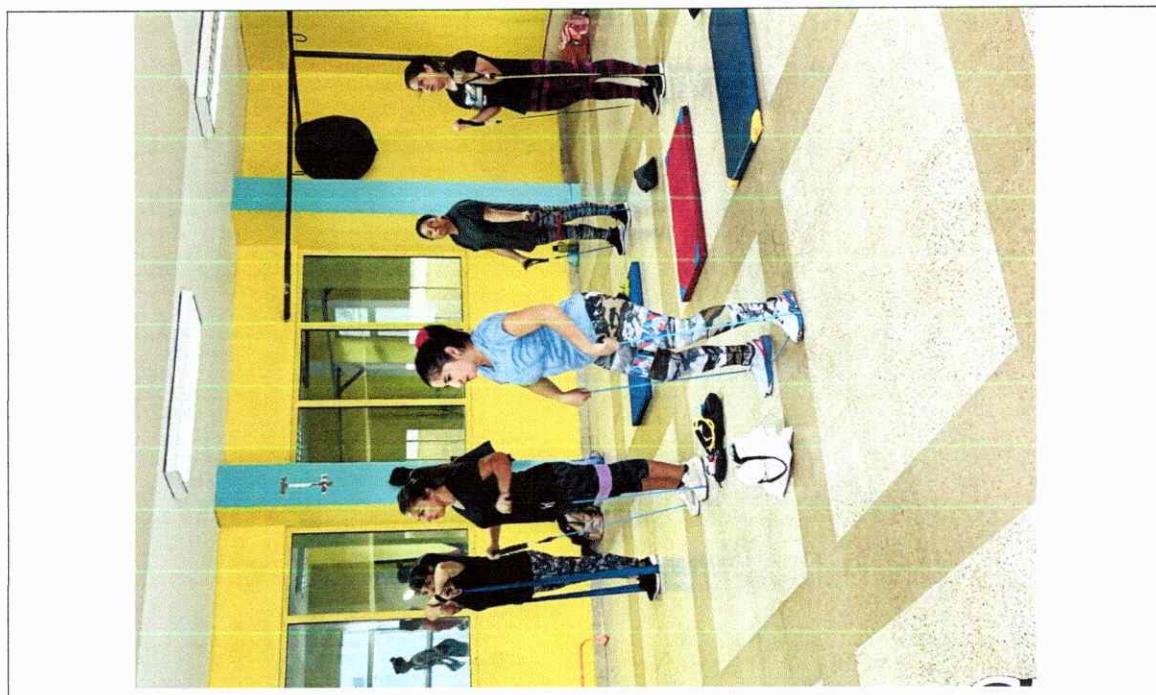
- Tomar asistencia Planificación de clase con bandas.
- Se solicita puedan trae en lo posible, bandas especiales para piernas, ya que solo traen bandas muy básicas. Para ampliar la diversidad de ejercicios.
- Establecer objetivos claros y específicos, seleccionando ejercicios que se ajusten a los objetivos y al nivel de condición física de las alumnas. a trabajar (glúteos) mayoritariamente hoy. hacer hincapié en la seguridad a la hora de utilizar las bandas, ésto incluye que las bandas se enreden en los dedos o en la ropa asegurando que las alumnas no se lastimen.
- Bienvenida a Alumnos Programación de clase y metodología, contenido, objetivos y actividades.
- Distribución de implementos para asegurarse que cada uno tenga lo necesario para realizar la clase de forma segura y efectiva.
- Tomar asistencia.
- Distribución de alumnas en sala.
- Trabajo de GAP (glúteos, abdomen y piernas)
- Retroalimentación a las alumnas sobre su desempeño.
- Bienvenida y énfasis en hacer los ejercicios a conciencia.
- Instructivo y charla motivacional del desempeño del mes y la asistencia y continuidad, felicitando a los constantes.
- Hablamos de lo que esperamos para el mes.
- Bienvenida primer día de la semana se inicia la clase con calentamiento, luego 20 min toda la clase entrenando full body, 20 minutos circuito con mancuernas, pesas rusas y colchonetas, y 20 minutos de hiit, terminamos elongando 10 minutos. invitamos a la clase de mañana bandas fit tomamos asistencia.
- Bienvenida a clases de Bandas Fit.
- Si bien es una clase para un público amplio, es una clase que se ajusta mucho al público femenino, siendo éste el que asiste en casi su totalidad.
- Asisten 3 hombres a partir de éste mes, orientamos la clase para que ellos puedan participar dándole la bienvenida
- Planificación orientada al tren superior brazos, abdomen tanto para hombres y mujeres.
- Toma de asistencia.
- Mitad de semana, focalizamos el día en las extensiones de piernas y flexiones de brazos.

- Corregir a los alumnos la técnica correcta para cada ejercicio.
- Mantenemos a los deportistas motivados e interesados.
- Segunda clase de bandas Fit de la semana.
- Se realizan ejercicios somáticos antes de comenzar la clase con la elongación.
- Luego ejercicios de flexibilidad, ejercicios de resistencia y saltos con Step.
- Toma de asistencia para el último día de la semana para la clase Bandas Fit.
- Ultimo día de la semana para acondicionamiento Físico.
- Bienvenida y toma de asistencia.
- Revisión de objetivos, feedback con los alumnos para saber si han logrado hasta el momento lo que esperaban, obteniendo una retroalimentación positiva.
- Bienvenida a alumnos, inicio de semana.
- se comparte a los deportistas lo planificado para la semana se divide la clase en 7 estaciones.
- se distribuye a todos los participantes ficha de inscripción para tener los datos básicos, de buena salud e información de contacto de emergencia entre otros.
- impartir la clase de acuerdo al plan establecido.
- trabajamos en su mayoría tren inferior.
- dedicamos tiempo a calentar el cuerpo al principio de la clase y al enfriamiento al final.
- dedicamos 10 min de meditación guiada.
- entregamos ficha de inscripción al igual que el día anterior, en éste caso a las y los alumnos de banda fit.
- Mitad de semana para funcional.
- Damos la bienvenida y preguntamos como estuvo el cuerpo del entrenamiento del día lunes tras ser muy intenso.
- se nota que los alumnos están muy bien preparados.
- se puede proceder a una clase normal termino de clases con charla de prevención de lesiones.
- Bienvenida y distribución de materiales.
- Proporcionamos retroalimentación a las alumnas sobre su desempeño.
- Sugerimos áreas a mejorar.
- participamos en reuniones con otros profesores de educación física.

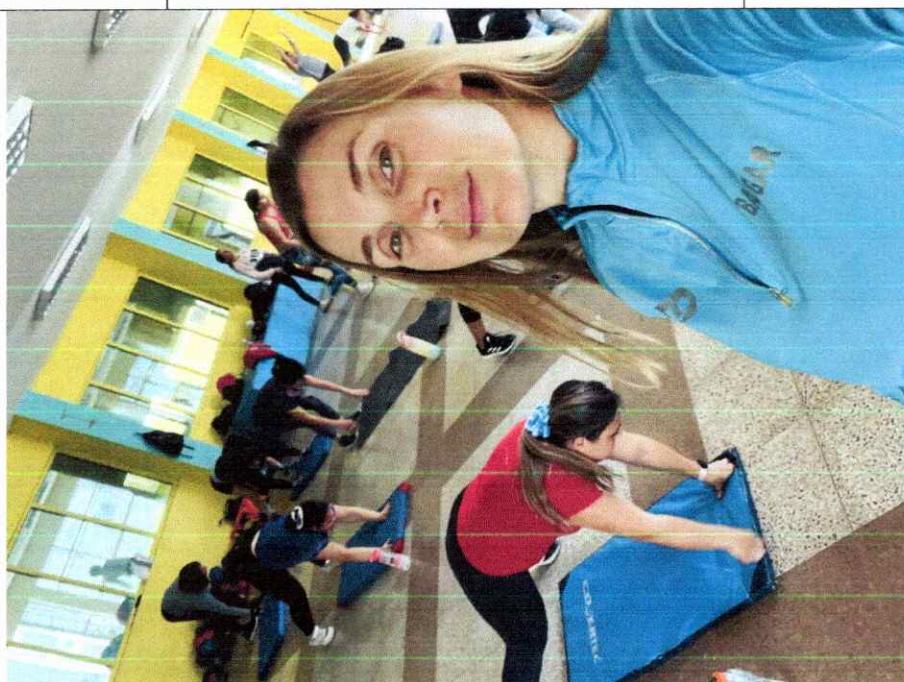
IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-04-01	Brazos Bandas	FOTOGRAFÍA



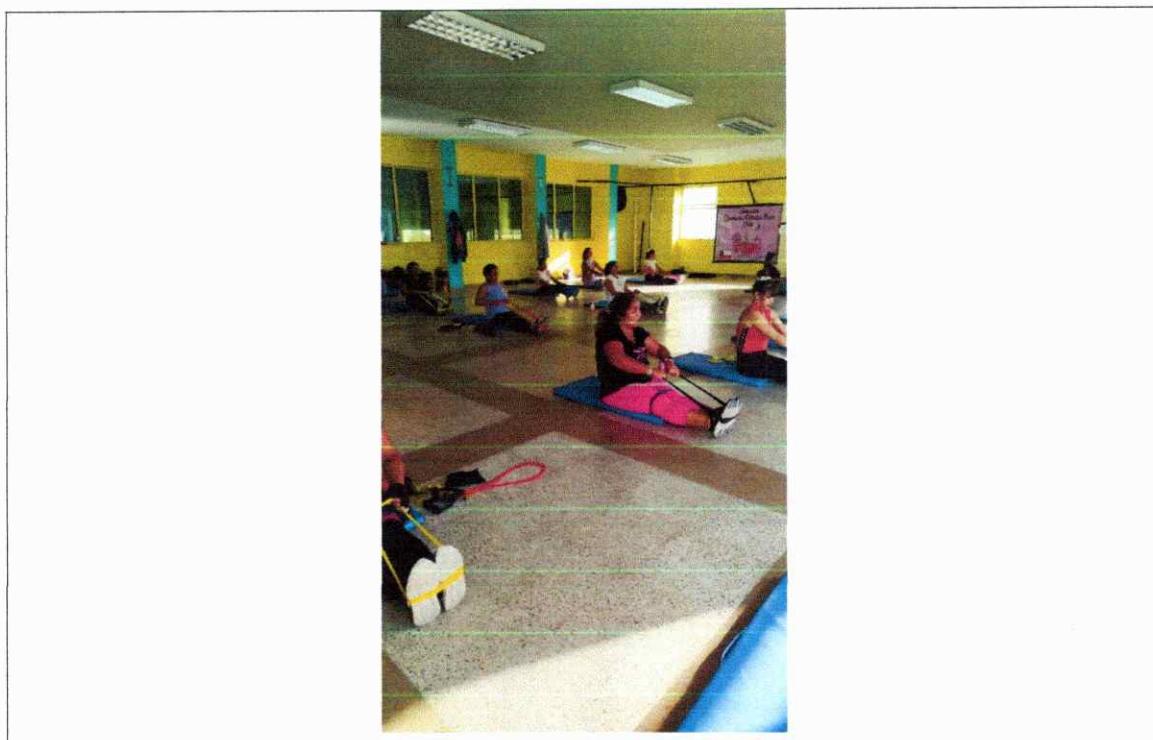


Fecha Cobertura: 2025-04-02	Descripción Cobertura: Funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------



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

A handwritten signature in blue ink.

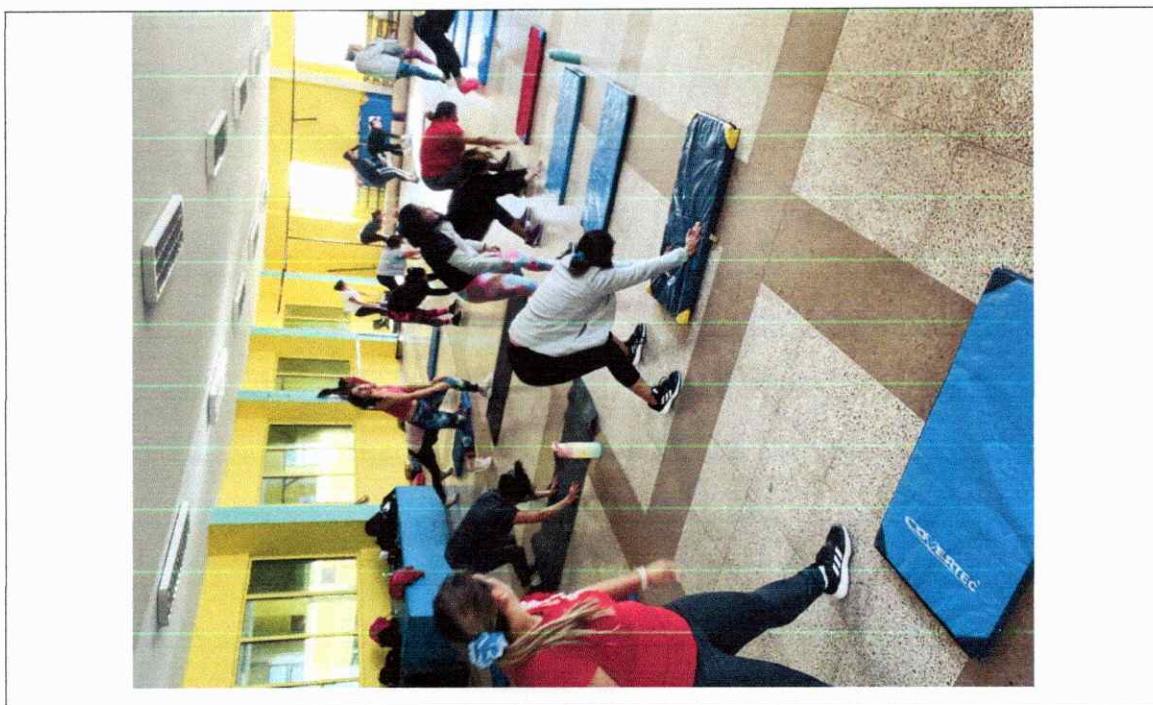


Fecha Cobertura: 2025-04-04	Descripción Cobertura: Inicio clase Funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

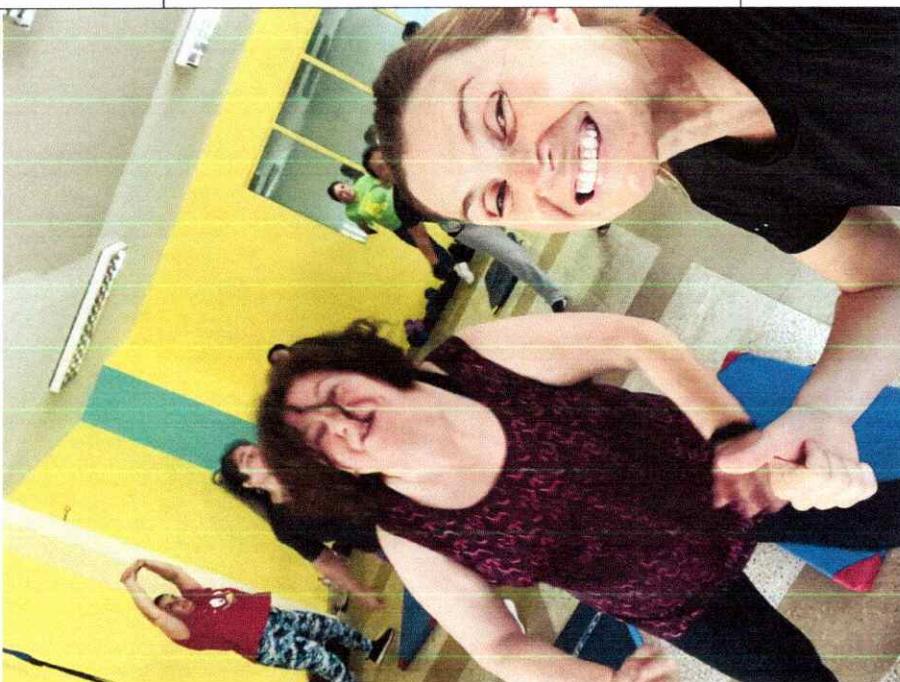


Fecha Cobertura: 2025-04-07	Descripción Cobertura: Mitad entrenamiento Funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

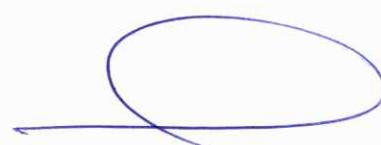


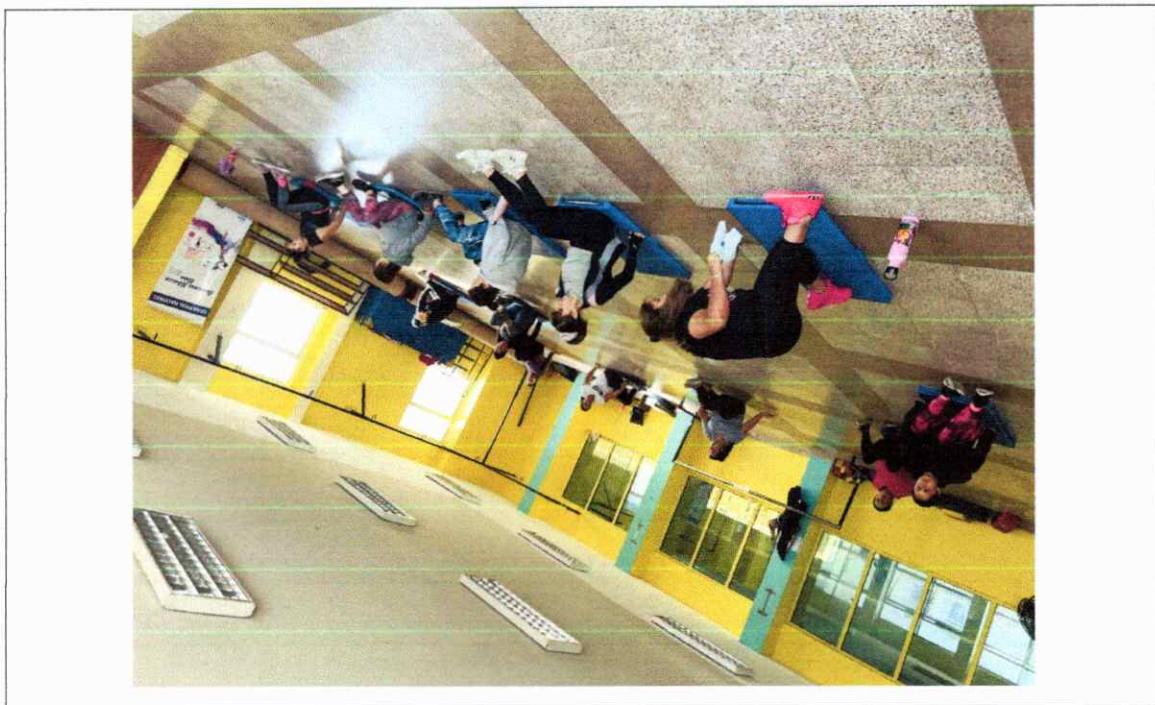


Fecha Cobertura: 2025-04-08	Descripción Cobertura: Saltando!	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------



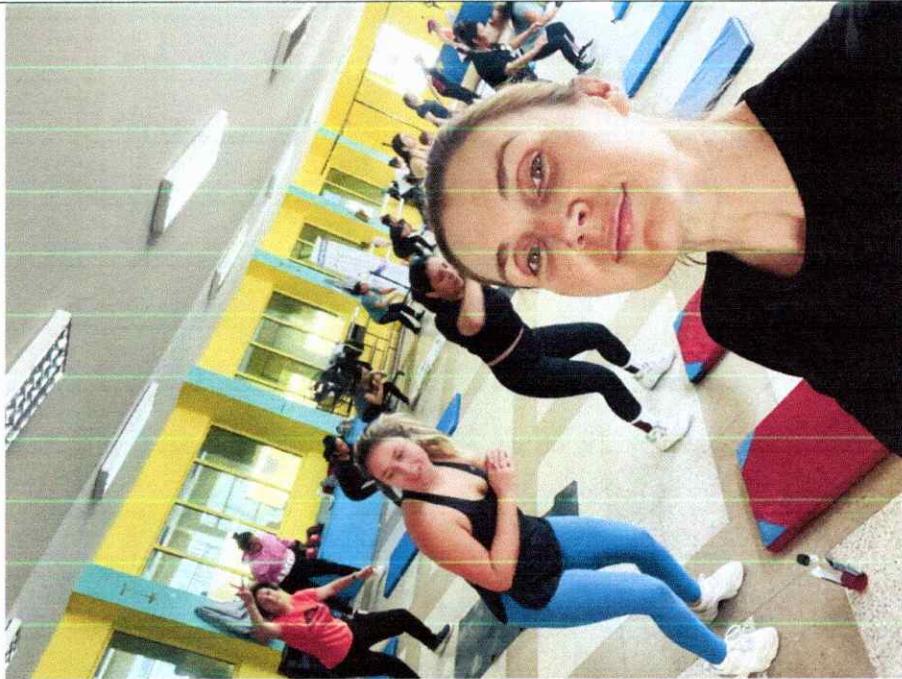
Fecha Cobertura: 2025-04-09	Descripción Cobertura: Por elongar	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

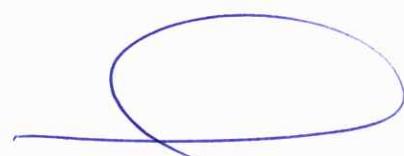




Fecha Cobertura: 2025-04-10	Descripción Cobertura: Círculo sentadilla	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-04-11	Descripción Cobertura: Viernes Tabata	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



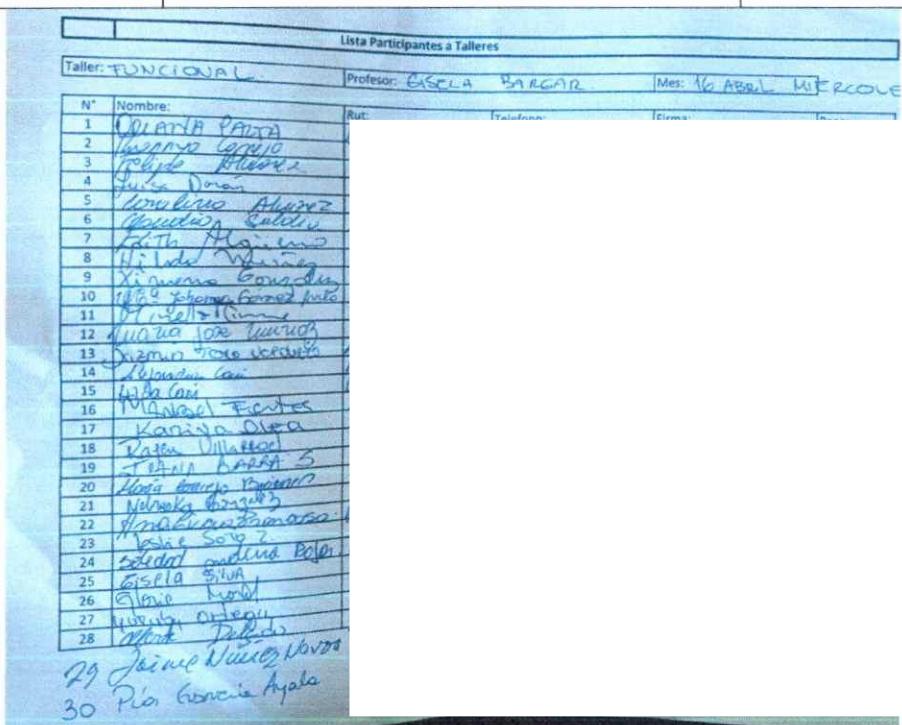
		
Fecha Cobertura: 2025-04-14	Descripción Cobertura: Por comenzar clase	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-04-15	Descripción Cobertura: Ejemplo ficha de inscripción	Tipo Cobertura: OTRO DOCUMENTO



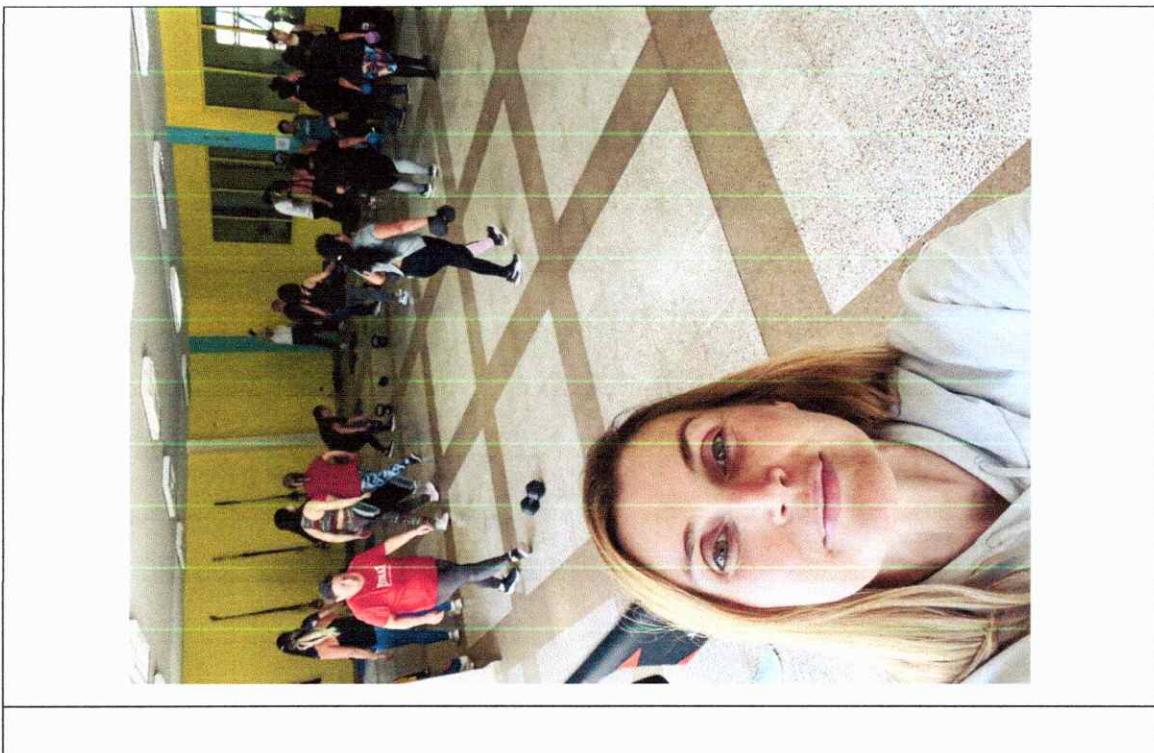
<p>Información Personal del Usuario:</p> <p>Nombre Completo: <u>José Luis Vena</u> <u>trinchero</u> Rut: <u>15.405.966-0</u> Fecha de Nacimiento: <u>30/12/1962</u> Edad: <u>52</u> Género: <u>Hombre</u> Dirección: <u>Almendral 12</u> <u>Depósito #152</u> Teléfono: <u>9.140.3161</u> Correo Electrónico: <u>joseluisvenero@gmail.com</u></p> <p>En caso de ser menor de edad, completar la siguiente información el Apoderado:</p> <p>Nombre Completo: Rut: Fecha de Nacimiento: Edad: Género: Dirección: Teléfono: Correo Electrónico:</p> <p>Información de Contacto en Caso de Emergencia:</p> <p>Nombre del Contacto: <u>Alexandra Colomán Vena</u> Relación con el Usuario: <u>Mujer</u> Teléfono del Contacto: <u>9-3022-3312</u> Correo Electrónico del Contacto:</p> <p>Información Médica:</p> <p>Tiene alguna condición médica que debemos conocer? (Sí / No) Si la respuesta es sí, por favor especifique: <u>Dolor</u> Toma algún medicamento? (Sí / No) Si la respuesta es sí, por favor especifique: <u>Antihistámicos (200tabletas)</u> Tiene alergias? (Sí / No) Si la respuesta es sí, por favor especifique: <u>Antihistámicos / Polvos nasales / alergia</u> Tiene algún tipo de discapacidad o requerimiento especial? (Sí / No) Si la respuesta es sí, por favor especifique: <u>None</u></p> <p>Información del taller:</p> <p>Natación Adulto <input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Gimnasio <input type="checkbox"/> Spinning <input type="checkbox"/> Entrenamiento Funcional <input type="checkbox"/> Otras <input type="checkbox"/> Zumba <input type="checkbox"/> Hidroginasia <input type="checkbox"/> Horarios: Lunes <input checked="" type="checkbox"/> Martes <input type="checkbox"/> Miércoles <input type="checkbox"/> Jueves <input type="checkbox"/> Viernes <input type="checkbox"/> Sábado <input type="checkbox"/> Martes <input checked="" type="checkbox"/> Miércoles <input type="checkbox"/> Jueves <input type="checkbox"/> Viernes <input type="checkbox"/> Sábado <input type="checkbox"/> Tardes <input type="checkbox"/> Toma conocimiento del reglamento interno del recinto Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/> <u>Durante la documentación</u></p>		
Fecha Cobertura: 2025-04-15	Descripción Cobertura: Remo con Bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-04-16	Descripción Cobertura: Ejercicio Bicho muerto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura: 2025-04-16	Descripción Cobertura: Asistencia	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA																																																																																																																																																									
 <p>Lista Participantes a Talleres</p> <p>Taller: FUNCIONAL Profesor: GISELA BARGAR Mes: 16 ABRIL MIERCOLE</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>N°</th> <th>Nombre:</th> <th>Rut:</th> <th>Trabajador:</th> <th>Item:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>CLARIA PANTO</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>Isabella Gómez</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>Valerie Alvarado</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>Julieta Díaz</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>Verónica Álvarez</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>Camila Saldivia</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>Paith Almendros</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>Ursula Morales</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>Ximena González</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>Yerleny Fernández Pinto</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>Yerleny Pinto</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>Yuridia José Muriel</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>Zaynun José Verdú</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td>Zoraida Carr</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>Willa Carr</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>Witney Fuentes</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>Karla Olvera</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>Karla Villarroel</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>Patricia Borda S</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td>Patricia Borda P</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td>Natalia González</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td>Natalia González</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>Patricia Soto</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td>Serendel Andina Polón</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td>Gisela Silva</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>Gisela Molle</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td>Wendy Orellana</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td>Wendy Pinto</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td>Yerleny Núñez Novoa</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td>Yerleny Gómez Ayala</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	N°	Nombre:	Rut:	Trabajador:	Item:	1	CLARIA PANTO				2	Isabella Gómez				3	Valerie Alvarado				4	Julieta Díaz				5	Verónica Álvarez				6	Camila Saldivia				7	Paith Almendros				8	Ursula Morales				9	Ximena González				10	Yerleny Fernández Pinto				11	Yerleny Pinto				12	Yuridia José Muriel				13	Zaynun José Verdú				14	Zoraida Carr				15	Willa Carr				16	Witney Fuentes				17	Karla Olvera				18	Karla Villarroel				19	Patricia Borda S				20	Patricia Borda P				21	Natalia González				22	Natalia González				23	Patricia Soto				24	Serendel Andina Polón				25	Gisela Silva				26	Gisela Molle				27	Wendy Orellana				28	Wendy Pinto				29	Yerleny Núñez Novoa				30	Yerleny Gómez Ayala			
N°	Nombre:	Rut:	Trabajador:	Item:																																																																																																																																																							
1	CLARIA PANTO																																																																																																																																																										
2	Isabella Gómez																																																																																																																																																										
3	Valerie Alvarado																																																																																																																																																										
4	Julieta Díaz																																																																																																																																																										
5	Verónica Álvarez																																																																																																																																																										
6	Camila Saldivia																																																																																																																																																										
7	Paith Almendros																																																																																																																																																										
8	Ursula Morales																																																																																																																																																										
9	Ximena González																																																																																																																																																										
10	Yerleny Fernández Pinto																																																																																																																																																										
11	Yerleny Pinto																																																																																																																																																										
12	Yuridia José Muriel																																																																																																																																																										
13	Zaynun José Verdú																																																																																																																																																										
14	Zoraida Carr																																																																																																																																																										
15	Willa Carr																																																																																																																																																										
16	Witney Fuentes																																																																																																																																																										
17	Karla Olvera																																																																																																																																																										
18	Karla Villarroel																																																																																																																																																										
19	Patricia Borda S																																																																																																																																																										
20	Patricia Borda P																																																																																																																																																										
21	Natalia González																																																																																																																																																										
22	Natalia González																																																																																																																																																										
23	Patricia Soto																																																																																																																																																										
24	Serendel Andina Polón																																																																																																																																																										
25	Gisela Silva																																																																																																																																																										
26	Gisela Molle																																																																																																																																																										
27	Wendy Orellana																																																																																																																																																										
28	Wendy Pinto																																																																																																																																																										
29	Yerleny Núñez Novoa																																																																																																																																																										
30	Yerleny Gómez Ayala																																																																																																																																																										
Fecha Cobertura: 2025-04-17	Descripción Cobertura: Volviendo implementos a su sitio	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

