

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ABRIL	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
2.- Rut.			
3.- N° 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: 2025-04-01	Descripción Cobertura: Brazos Bandas	Tipo Cobertura: 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, consisting of a large loop and a trailing line.

		
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!

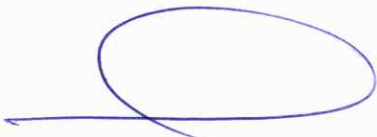
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-04-09

Descripción Cobertura:
Por elongar

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura: 2025-04-10	Descripción Cobertura: Circuito sentadilla	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



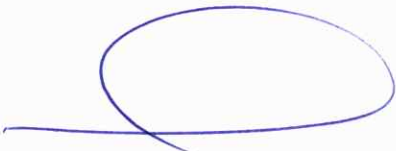
Fecha Cobertura: 2025-04-11	Descripción Cobertura: Viernes Tabata	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



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

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop and a horizontal line.

Información Personal del Usuario:
Nombre Completo: Yoselin Leonora Vena Trancoso
Rut: 15.405.916-0
Fecha de Nacimiento: 30/12/92
Edad: 32 años
Género: Femenino
Dirección: Caradeno 12 Rosalino #252
Teléfono: 9-14023161
Correo Electrónico: yoselin.vena@gmail.com

En caso de ser menor de edad, completar la siguiente información al Apoderado:
Nombre Completo: _____
Rut: _____
Fecha de Nacimiento: _____
Edad: _____
Género: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Correo Electrónico: _____

Información de Contacto en Caso de Emergencia:
Nombre del Contacto: Diana Patricia Galdames Vena
Relación con el Usuario: Hija
Teléfono del Contacto: 9-30224312
Correo Electrónico del Contacto: _____

Información Médica:
Tiene alguna condición médica que debamos conocer? (Si / No) Donde
Si la respuesta es si, por favor especifique: _____
¿Toma algún medicamento? (Si / No) _____
Si la respuesta es si, por favor especifique: _____
Tiene alergias? (Si / No) _____
Si la respuesta es si, por favor especifique: al amebolón (paracetamol)
Tiene algún tipo de discapacidad o requerimiento especial? (Si / No) _____
Si la respuesta es si, por favor especifique: la parálisis polio infantil, alomb

Información del taller:
Natación Adulto ☐ Bases ☐ Gimnasio ☒ Spinning ☐
Hidroginástica ☐ Entrenamiento Funcional ☒ Otros ☒ Equilibración
Horarios: ☒ Lunes ☒ Martes ☒ Miércoles ☒ Jueves ☒ Viernes ☒ Sábado ☐
Mañana: _____ Tarde: _____
Toma conocimiento del reglamento interno del recinto
Si ☐ No ☒ Donde lo hemos visto

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



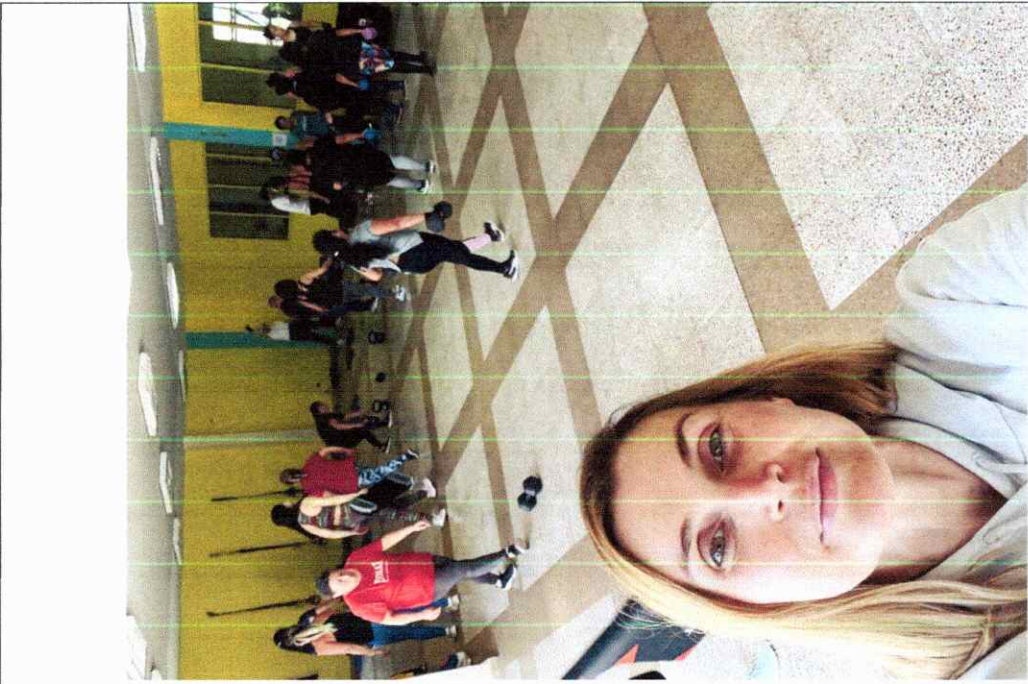
Fecha Cobertura: 2025-04-16	Descripción Cobertura: Asistencia	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

Lista Participantes a Talleres

Taller: FUNCIONAL Profesor: ESCLA BARGAR Mes: 16 ABRIL M: RCOL

N°	Nombre:	Rut:	Tratamiento:	Edad:	Sexo:
1	DIANA PANTA				
2	Isabella Lopez				
3	Isabella Lopez				
4	Isabella Lopez				
5	Isabella Lopez				
6	Isabella Lopez				
7	Isabella Lopez				
8	Isabella Lopez				
9	Isabella Lopez				
10	Isabella Lopez				
11	Isabella Lopez				
12	Isabella Lopez				
13	Isabella Lopez				
14	Isabella Lopez				
15	Isabella Lopez				
16	Isabella Lopez				
17	Isabella Lopez				
18	Isabella Lopez				
19	Isabella Lopez				
20	Isabella Lopez				
21	Isabella Lopez				
22	Isabella Lopez				
23	Isabella Lopez				
24	Isabella Lopez				
25	Isabella Lopez				
26	Isabella Lopez				
27	Isabella Lopez				
28	Isabella Lopez				
29	Isabella Lopez				
30	Isabella Lopez				

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

