

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ABRIL	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	RODOLFO GABRIEL BUFADEL CATALÁN		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 1283	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 250422
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.

Comienza el taller de Defensa Personal por el Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Se inicia con la asistencia tomada con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Al finalizar la asistencia se toma una charla a todo el grupo de usuarios del taller en la cual se comparten experiencias de cada uno sumado a las indicaciones del monitor.

Una vez informados todos se realiza un primer bloque físico en donde los alumnos trabajan un calentamiento general previo a los ejercicios de mayor complejidad.

En el segundo bloque se enseñan técnicas de autoprotección las cuales incluyen defensa contra golpes y patadas a través de desplazamientos y movimientos básicos trabajos entre compañeros y con el Monitor.

Técnicas contra tomadas y agarres.

En el tercer y último bloque se les toman ejercicios de estiramientos y vuelta a la calma.

Sumado a ejercicios de respiración y meditación.

Comienza la primera clase del taller Defensa Personal Avanzado por el Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Se comienza con la asistencia tomada con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Al término de la asistencia se da inicio a las presentaciones de cada usuario del taller para luego comenzar con los primeros ejercicios los cuales son de calentamiento.

Estos incluyen trabajos de movilidad articular y activación, se trabaja por estaciones las cuales contienen ejercicios de fuerza, coordinación, resistencia entre otros. Se entrena el cuerpo completo.

Para luego ir por los ejercicios técnicos los cuales los alumnos los realizan de forma individual y también en conjunto con su compañero.

Los ejercicios y trabajos técnicos van guiados por el monitor del taller.

Enseño desplazamientos, movimientos defensivos y ataques. Tanto golpes de puño como patadas.

Combinaciones básicas y también contragolpes. Al finalizar la parte específica del entrenamiento se toman ejercicios de vuelta a la calma los cuales incluyen estiramientos y ejercicios leves. Se inicia el taller de Defensa Personal por el Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Segunda clase.

Comenzamos con la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Una vez tomada la asistencia se les entrega toda la información a los usuarios para la clase de hoy, luego vamos por el calentamiento el cuál contiene ejercicios de movilidad articular y activación muscular.

Al término del calentamiento se dan ejercicios de más alto impacto. Se trabajan defensas contra tomadas, agarres y golpes, ya sean patadas o golpes de puño. Se trabaja la movilidad y las defensas. Entre compañeros y también con el monitor a cargo.

Tras finalizar todo el trabajo físico y el trabajo técnico se da un espacio para el marco teórico en el cuál se entregan distintas pastillas informativas.

Una vez concluido todo se dan ejercicios de vuelta a la calma los cuales contienen ejercicios de flexibilidad y elasticidad.

Se toma la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Al término de la asistencia comenzamos con un calentamiento físico previo a los ejercicios de más alto impacto. Luego los usuarios comienzan con sus primeros movimientos defensivos y ofensivos. Se les enseñan desplazamientos y ejercicios para mejorar la coordinación, fuerza y equilibrio. Los usuarios aprenden trabajando de forma individual y también en pareja. Todo supervisado y guiando por el Monitor del Taller. Se enseñan golpes de puños y patadas.

Esquivas y contragolpes.

Al término del trabajo físico y del entrenamiento técnico se les toma a todos los alumnos ejercicios de estiramientos y elongación.

Comienza la última clase de Defensa Personal Básico por el Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Se comienza con un calentamiento general en el cual se incluyen ejercicios de movilidad articular y activación muscular.

Se les explica a todos los usuarios en el descanso toda la materia a tratar y se da espacio para el repaso de las técnicas vistas en las clases anteriores.

Luego incluimos nuevas técnicas de autoprotección contra tomadas, agarres y golpes ya sean de puños y patadas.

Se da un espacio para el trabajo a nivel de suelo, se trabaja con el compañero conformando parejas entre usuarios y también en equipos.

Todo supervisado por el Monitor a cargo de la clase.

Finalizado el trabajo físico y técnico se toma un bloque para los ejercicios de vuelta a la calma los cuales incluyen ejercicios de estiramientos y elongación.

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

Fecha Cobertura: 2025-04-01	Descripción Cobertura: Defensa Personal básico	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-04-01	Descripción Cobertura: Defensa Personal básico	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-04-01	Descripción Cobertura: Defensa Personal básico	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------

A handwritten blue checkmark is drawn in the bottom right corner of the page.



Fecha Cobertura:
2025-04-05

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-04-05

Descripción Cobertura:
Fotografía

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

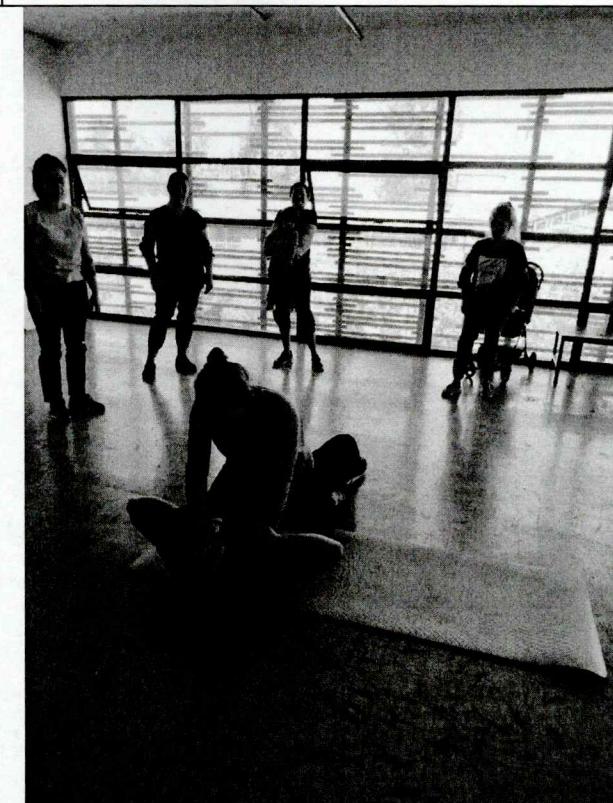


Fecha Cobertura: 2025-04-05	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



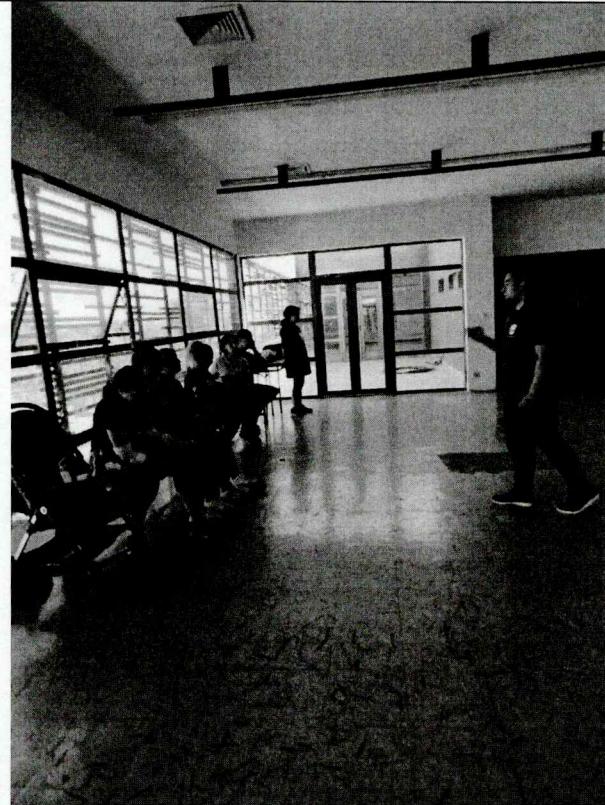


Fecha Cobertura: 2025-04-08	Descripción Cobertura: Fotografía Defensa Personal	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-04-08	Descripción Cobertura: Fotografía Defensa Personal	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	--	---



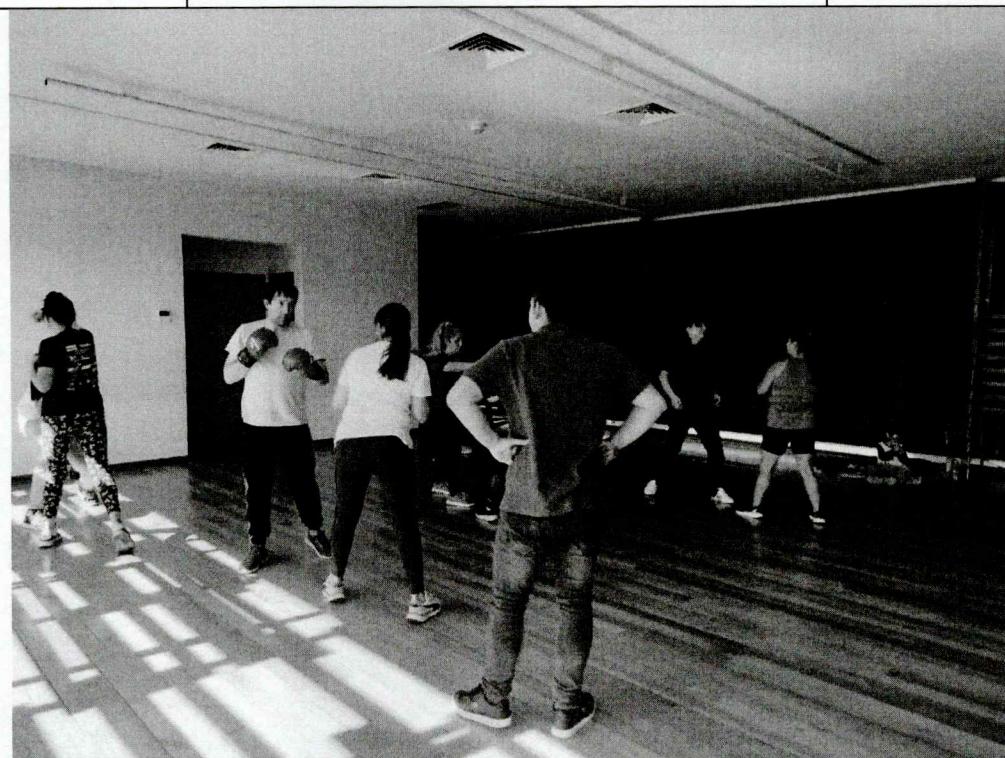
Fecha Cobertura: 2025-04-12	Descripción Cobertura: Fotografía Defensa Personal Avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	---



Fecha Cobertura:
2025-04-12

Descripción Cobertura:
Fotografía Defensa Personal Avanzado

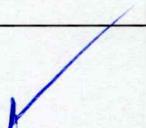
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-04-12

Descripción Cobertura:
Fotografía Defensa Personal Avanzado

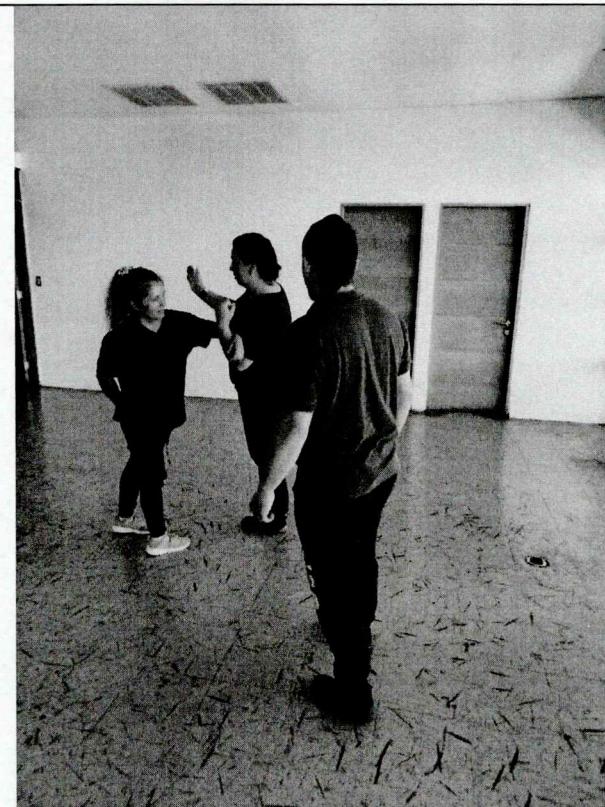
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura: 2025-04-15	Descripción Cobertura: Fotografía Defensa Personal	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-04-15Descripción Cobertura:
Fotografía Defensa PersonalTipo 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 FARIAS
COORDINADOR (A) PROGRAMA

