

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MAYO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	PABLO ANDRES ALVAREZ SILVA		
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 DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO**
- **PROFESOR DE CLASES GRUPALES EN RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO; CLASES DE NATACIÓN INFANTIL, ADULTO E HIDROGIMNASIAS. SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA**

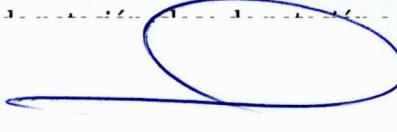
III.- Descripción de las funciones realizadas.

salvataje en piscina temperada Maipo
 entrega de información a los usuarios del recinto sobre los talleres
 orden de los materiales de natación dentro de la piscina
 limpieza de los alrededores de la piscina y caída del agua
 clases de natación: clase está enfocada en la enseñanza y mejoramiento de flotar y, mejorar el desplazamiento dentro del agua con mayor seguridad: alumnos nuevos se realiza diagnóstico para conocer las habilidades de cada alumno,: alumnos antiguos, realizan calentamiento de 400mt. libre, a continuación práctica de los 4 estilos de natación 100mt. x estilo, 500mt. de pateo de crol, práctica de piqueros y salida de crol a lo largo de la piscina x 5.

clases de natación para niños que no pueden flotar entre los 5 a 10 años: primera clase de natación se realiza diagnóstico a los alumnos nuevos para conocer las habilidades de cada alumno alumnos antiguos practican el nado de crol sin implementos y práctica de piqueros sin implementos y nadando lo largo de la piscina x5.

limpieza de los alrededores de la pileta. orden de implementos de natación. clase de natación adulto: clase está enfocada en la seguridad en el agua y mejorar el manejo del medio acuático, alumnos nuevos realiza se realiza diagnóstico para conocer las habilidades de ellos. alumnos antiguos del curso: práctica y corrección de los 4 estilos, con ejercicios afuera y dentro del agua. trabajo de nado de crol a lo largo de la piscina 3x100mt. nado relajado, 3x100mt nado en 4 tiempos de respiración crol,3x100mt. nado de crol en 6 tiempos para mejorar la capacidad respiratoria de los alumnos. Alumnos nuevos realizan desplazamiento dentro del agua con pateo de crol con ayuda de implementos de natación 3x66mt., se sigue con desplazamiento con implementos de natación, pero ahora con la cabeza totalmente abajo del agua 3x66mt., termino con flecha en implementos de natación 3x66mt. prevención en piscina. actividades de salvavidas, velar en los alrededores de la piscina para evitar accidentes. apoyo en actividades del recinto.

actividades de salvataje en el recinto. clase de hidro gimnasia: clase está enfocada en el bienestar de los alumnos y mejorar la calidad de vida, el trabajo que se realizó fue en trabajarla fuerza y la



los alumnos realizan nado con implementos de natación y se desplazan solo con pateo a lo largo de la piscina 3x33mt, 3x66mt. desplazamiento con tabla dentro del agua con pateo de crol y bajando la cabeza dentro del agua y botando el aire, 3x66mt. flecha a lo largo de la piscina con cabeza dentro del agua. alumnos antiguos practican crol, espalda, pecho a lo largo de la piscina 3x66mt. nado de crol con velocidad 3x66mt., nado de crol con paletas 3x66mt., como termino nado de crol 500mt. fondo. orden de implemento de natación en la piscina.

emergencia en piscina, caída de árbol arriba de la piscina, comprometiendo la infraestructura del recinto y suspendiendo las actividades acuáticas

clases acuáticas suspendidas, se remplazan con clases en los salones para seguir con las actividades deportivas del recinto y ocupando los mismos horarios,

entrega de información a los usuarios de del recinto

ayuda en labores del recinto

entrenamiento de natación en salón de maquinas: entrenamiento se realiza un calentamiento en bicicletas estática, luego se realiza un circuito enfocado en la natación con 5 estaciones de ejercicios x 3 vueltas

entrega de información a los usuarios del recinto

apoyo en actividades deportivas de recinto

ayuda en labores que se requiera en el recinto

clase infantil de psicomotricidad y movilidad, en remplazo de las clases de natación infantil.

clase de natación, clase se realiza en salones de musculación, primero se realiza calentamiento en la sala de bicicletas estáticas con un tiempo de 20min, luego en la sala de musculación se realiza circuito de ejercicios enfocado en el mejoramiento de la natación, este circuito se realiza x 3 veces.

ayuda en entrega de información a usuarios del recinto

apoyo de actividades deportivas del recinto

ayuda en labores que se necesite del recinto.

clase de hidro gimnasia, se realiza en el salón principal ejercicios de bajo impacto para adulto de 3 edad. calentamiento de 10 min.,

se sigue con circuito de lo largo del salón, con ejercicios de bajo impacto para los alumnos esto se repite x 3 veces.

vuelta la calma con ejercicios de relajación y estiramiento de cuerpo entero.

apoyo en actividades deportivas del recinto.

entrega de información de usuarios del recinto con respecto de los talleres

ayuda en actividades del recinto

entrega de información de los talleres del recinto.

modificaciones de clases de agua a salones de ejercicios.

apoyo en actividades deportivas del recinto.

ayuda en actividades que requiera el recinto para mejorarla.

clases de natación en salones: Se comienza con movimiento articular de cuerpo completo, luego pasamos a las bicicletas estáticas, el calentamiento consta de 15 min. de bicicleta suave luego 1 min. intenso luego 1 min suave para recuperarme x 3 veces con un total de 20 min en total.

luego pasamos al salón de las máquinas de ejercicios y se realiza un circuito de 5 ejercicios en total: pre banca, trabajo en colchoneta en posición de flecha realizando pateo de crol de espalda, subida en step. con levantamiento de pierna (20 x pierna), trabajo de tríceps con banca, brazo de crol con peso 1kilo. este circuito se repite x 3.

termino del circuito, vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.

entrega de información a usuarios con respecto a los talleres de salón.

apoyo en actividades deportivas del recinto.

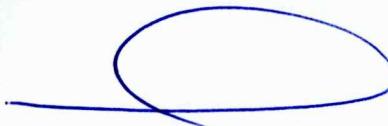
orden de materiales del salón.

clase de hidrogimnasia a adulto en los salones: la clase comienza con un calentamiento alrededor del salón con movimiento articular completo 10 a 15 min., se realiza un circuito de varios ejercicios entre 6 y 8 ejercicios para adulto mayores que son de baja intensidad con un intervalo de 40, 50, y 60 seg. por ejercicios x 3 veces. tiempo aprox. 40 min., termino de la clase vuelta a la calma y

entrega de información usuarios sobre los talleres de los salones.
 ayuda en actividades con respecto a la piscina
 apoyo en actividades deportivas con respecto al recinto
 clase de natación en los salones: calentamiento en salón de bicicletas estáticas al rededor de 10 a 15 min. con intervalos de velocidad, luego pasamos al salón de las maquinas, se realiza un circuito con varios ejercicios : trabajo de brazo con polea, braceo de crol con peso de 1 kilo, sentadilla con banda elástica, pateo de creo espalda, abdominales en banco romano y peso. este circuito se trabajo por 1 min x ejercicios y se repitió en 3 el circuito completo.
 como finalización estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
 clase de natación para niños que no saben nadar entre los 5 a 10 años de edad: clase se realizo en los salones principales de ejercicios, en la primera parte se comienza con un calentamiento de cuerpo completo que tiene una duración de 15 min. en la segunda parte consiste netamente en juegos y ejercicios de psicomotricidad básica, como por ejemplo saltos, correr, rodar, etc., unos de los juego que se realizaron fue de boca abajo en una colchoneta se da la señal para correr y tocar el cono que el profesor indique por colores, de hay se va subiendo la intensidad y dificultad del ejercicio.
 al termino se realizan estiramientos de cuerpo completo y vuelta a la calma de los alumnos
 ayuda en entrega de información a usuarios de los talleres que se realizan en los salones
 ayuda en actividades necesite el recinto
 ayuda en actividades deportiva del recinto necesite
 clase de natación adulto: clase se realiza en los salones, comienzo calentamiento en salón de bicicletas estáticas con un calentamiento de 10 a 15 min con intervalos de velocidad e intensidad, segunda parte consiste en los salones de maquinas, se realiza circuito de ejercicios, el día de hoy se trabaja, en la barra paralela mantener brazos estirados x 1 min., trabajo de glúteo con banda elásticas, banco romano con disco en el pecho, abdominales completo, abdominales corto con tocada en zapatilla, abdominales corto elevando los brazos, se realiza estos ejercicios x 1 min y se repite 3 series completas.
 termino con enteramiento de cuerpo completo y vuelta a la alma
 clase de hidrogimnasia a adultos mayores en salones: clases dirigidas a adultos mayores que esta enfocado en mejorar la calidad de vida y la vida sana con ejercicios de baja intensidad: calentamiento y movimiento articular general con un tiempo de 10a 15 min., sigue con un circuito de ejercicios de baja intensidad con al rededor de 7 ejercicios que consiste en trabajo de cuádriceps, trabajo de bíceps con mancuerna, y trabajo de abdominal, con diferentes tiempos en progresión x 3 vueltas del circuito termino con vuelta a la calma y estiramientos de cuerpo completo.
 entrega de información de los talleres en los salones para os usuarios.
 apoyo n actividades deportivas del recinto
 apoyo en actividades de mejoramiento de la piscina si se necesita
 orden de materiales en los salones.

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

Fecha Cobertura: 2025-05-05	Descripción Cobertura: clase de natación adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-05-06	Descripción Cobertura: caida de arbol se suspende las actividades	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-07	Descripción Cobertura: clase de hidrogimnacia en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





✓

Fecha Cobertura: 2025-05-08	Descripción Cobertura: clase de adulto mayor en salon	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



✓

Fecha Cobertura: 2025-05-09	Descripción Cobertura: entrenamiento co grupo de natacion en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-12	Descripción Cobertura: entrenamiento con grupo de natación en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-13	Descripción Cobertura: clase de hidrogimnasia adulto en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





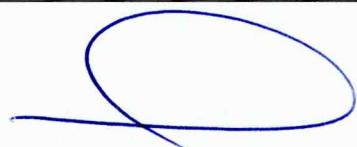
Fecha Cobertura:
2025-05-14

Descripción Cobertura:
entrenamiento con grupo de natación en salones

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

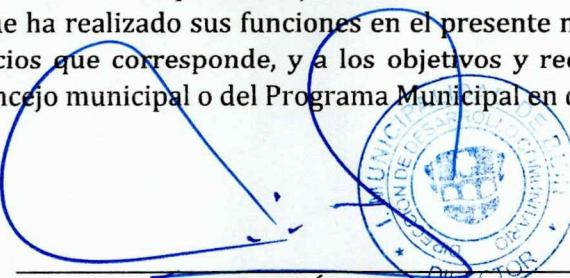


V.- Observaciones.

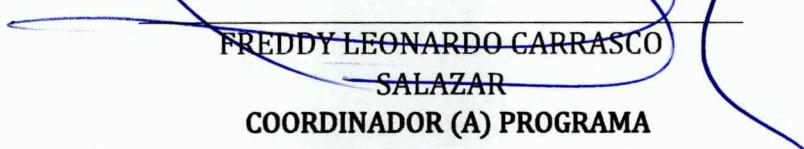


CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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

