

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MAYO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
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 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.

- planificar el contenido, los objetivos y las actividades para cada sesión de clase.
- preparar los implementos necesarios para la clase de funcional - acondicionamiento físico, como equipos, pesas y materiales de entrenamiento.
- tomar asistencia impartir la clase de acuerdo con el plan establecido utilizando métodos y técnicas de enseñanza adecuados para la condición física y el funcionamiento del cuerpo humano.
- planificación de clase, a trabajar mayoritariamente el tren superior, brazos, pecho, espalda, abdomen.
- distribuir los implementos a los alumnos asegurándome que cada uno tenga lo necesario para participar en la clase.
- impartir la clase, enseñar los ejercicios y técnicas de la disciplina.
- tomar asistencia asesorar al finalizar la clase a los alumnos sobre sus planes de entrenamiento y objetivos proporcionando orientación y apoyo.
- planificación de clase, establecer objetivos claros y específicos para cada sesión de clase, relacionados con las bandas elásticas.
- enseñar ejercicios y técnicas de funcional con bandas, proyectando flexibilidad, fuerza y resistencia.
- trabajamos tres inferior, glúteos, piernas.
- proporcionar retroalimentación a las alumnas sobre su desempeño, sugiriendo áreas a mejorar.
- desarrollar recursos para la clase, planes de entrenamiento, ejercicios y guías de condición física.
- participar en reuniones con otros profesores y personal de la institución para discutir temas relacionados con la enseñanza deportiva.
- tomar asistencia.
- distribuir materiales en toda la sala para que cada alumno pueda realizar la actividad.
- 1. bienvenida de alumnas y toma de asistencia.
- 2. planificación de clase orientada a full body establecer objetivos claros para ésta sesión.
- 3. solicitar mantener los implementos en buen estado, y sugerir ocupar los implementos adecuados para la buena ejecución de los ejercicios.
- 1. inicio de clase y toma de asistencia.
- 2. preparar la clase haciendo hincapié que es la ultima clase de la semana.
- 3. organizar y distribuir los implementos en la sala.

4. elegir playlist musical acorde al día.
5. realizar retroalimentación y corrección cuando sea necesario.
1. Bienvenida y toma de asistencia primer día de la semana.
2. Realizar prueba y exámenes para evaluar la comprensión y el dominio de los conceptos por parte de los alumnos.
3. Proporcionar apoyo adicional luego de la clase a los alumnos que solicitan ayuda extra para una elongación efectiva en ciertas partes del cuerpo que necesiten mayor asistencia.
4. ejemplo ciática. (enfoque en los alumnos adultos mayores).
 - bienvenida y asistencia a alumnas de banda fit, ´primera clase de la semana.
 - corroborar que cada una realice los ejercicios de manera correcta.
 - verificar que las bandas que utilizan sean las adecuadas.
 - sugerir cambio en caso que sea necesario, para la correcta ejecución de los ejercicios.
 - planificación de clase orientada a tren superior.
 - finalidad de la clase, fortalecer brazos y abdomen.
 - desarrollar recursos para la clase, planes de entrenamiento, ejercicios y guías de condición física.
 - participar en reuniones con otros profesores y personal de la institución para discutir temas relacionados con la enseñanza deportiva. tomar asistencia.
 - distribuir materiales en toda la sala para que cada alumno pueda realizar la actividad.
 - bienvenida a la segunda clase y ultima de la semana de bandas fit.
 - tomar asistencia.
 - corroborar hasta el momento que las alumnas asisten con regularidad a las clases, notando así que el trabajo hasta el momento está bien planificado, ejecutado e impartido.
 - planificación de la clase orientado a establecer objetivos claros para mejorar la fuerza y la resistencia.
 - focalizar el día en las extensiones de piernas y flexiones de brazos.
- Bienvenida y presentación con alumnos
- distribución de los implementos a los alumnos asegurándome que cada uno tenga lo necesario para participar en clases.
- Enseñar los ejercicios y técnicas de la disciplina.
- Ultimo día de la semana, despedida y buen fin de semana.
- funcional de día Lunes.
- Planificación de día Lunes para programación de clases semanal.
- impartimos la clase de acuerdo con el plan establecido utilizando métodos y técnicas de enseñanza adecuados.
- Trabajamos tren inferior, glúteos, piernas y Core.
- primer día de la semana de Bandas Fit.
- Evaluando introducir mancuernas y diferentes implementos a la clase para lograr un progreso aun mayor, ya que no estoy muy conforme con el progreso que le logra hasta el momento.
- reunión con los demás profesores de la piscina municipal para implementar esto.
- estamos en proceso de evaluación.

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

Fecha Cobertura: 2025-05-02	Descripción Cobertura: Abdominales funcional viernes	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

		
Fecha Cobertura: 2025-05-05	Descripción Cobertura: Calentamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-05-06	Descripción Cobertura: Bandas trabajo full body	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-05-07	Descripción Cobertura: Final clase- elongando	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-08	Descripción Cobertura: Piernas / bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-05-09	Descripción Cobertura: Antes de comenzar la clase. Calentamiento	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-12	Descripción Cobertura: 40 alumnos	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

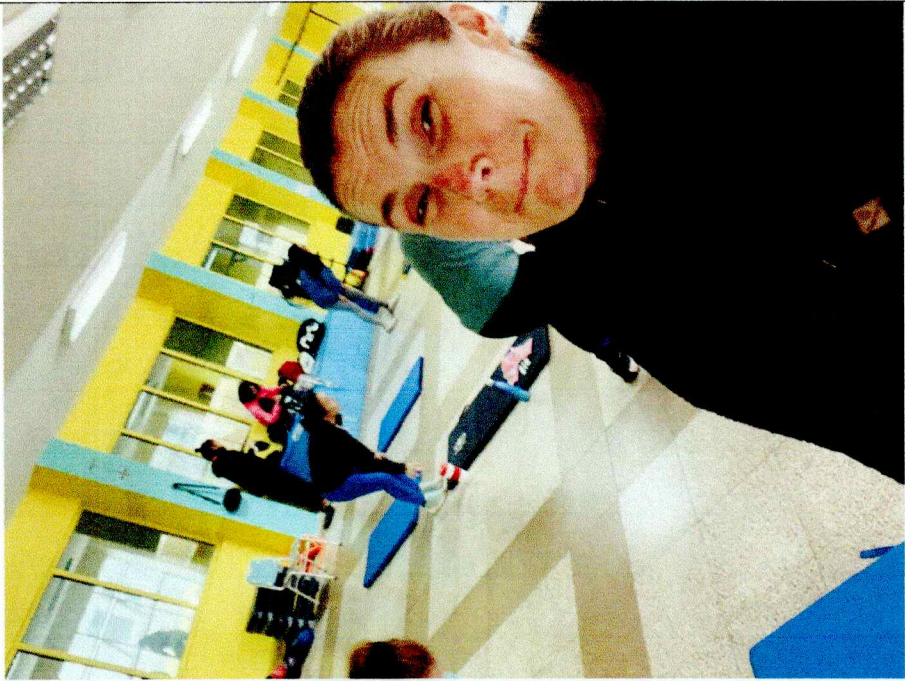



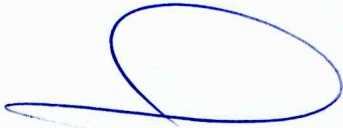
Lista Participantes a Talleres					
Taller: FUNCIONAL		Profesor:		Mes: 11/ Mayo/ 2025	
N°	Nombre:	Rut:	Telefono:	Firma:	Pago:
1	Karla Lopez				
2	CRISTINA RIVERA				
3	ANITA RIVERA				
4	Tatiana Rojas				
5	Quilma Quiroz				
6	Lucia Reyes				
7	Yolanda Reyes				
8	Yolanda Reyes				
9	Yolanda Reyes				
10	Yolanda Reyes				
11	Hilda Hernandez				
12	Ximena Gonzalez				
13	Edith Alarcon				
14	Yolanda Quiroz				
15	Yolanda Quiroz				
16	Yolanda Quiroz				
17	Yolanda Quiroz				
18	Yolanda Quiroz				
19	Yolanda Quiroz				
20	Yolanda Quiroz				
21	Yolanda Quiroz				
22	Yolanda Quiroz				
23	Yolanda Quiroz				
24	Yolanda Quiroz				
25	Yolanda Quiroz				
26	Yolanda Quiroz				
27	Yolanda Quiroz				
28	Yolanda Quiroz				

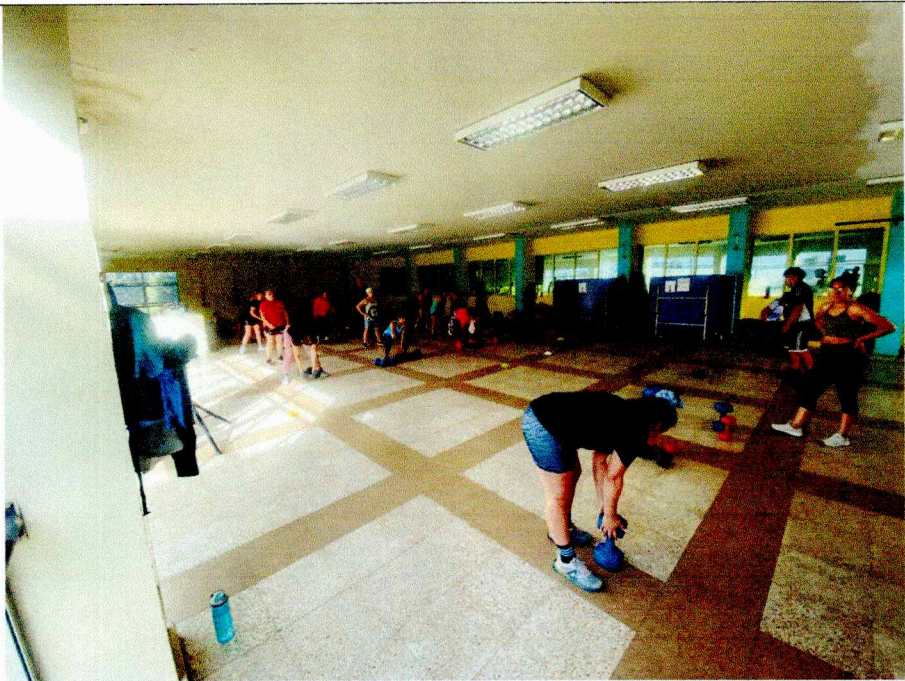
Fecha Cobertura: 2025-05-12	Descripción Cobertura: Hoja 2	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

Lista Participantes a Talleres					
Taller: FUNCIONAL		Profesor:		Mes: 12/ Mayo/ 2025	
N°	Nombre:	Rut:	Telefono:	Firma:	Pago:
1	Sabrina Rios				
2	Blanca Rojas				
3	Francisca Diaz				
4	Yolanda Quiroz				
5	Yolanda Quiroz				
6	Yolanda Quiroz				
7	Yolanda Quiroz				
8	Yolanda Quiroz				
9	Yolanda Quiroz				
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					

Fecha Cobertura: 2025-05-12	Descripción Cobertura: Frío/ antes de comenzar	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

		
Fecha Cobertura: 2025-05-13	Descripción Cobertura: Gap	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-05-14	Descripción Cobertura: Circuito	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-05-15

Descripción Cobertura:
Sentadilla

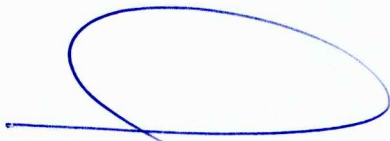
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA


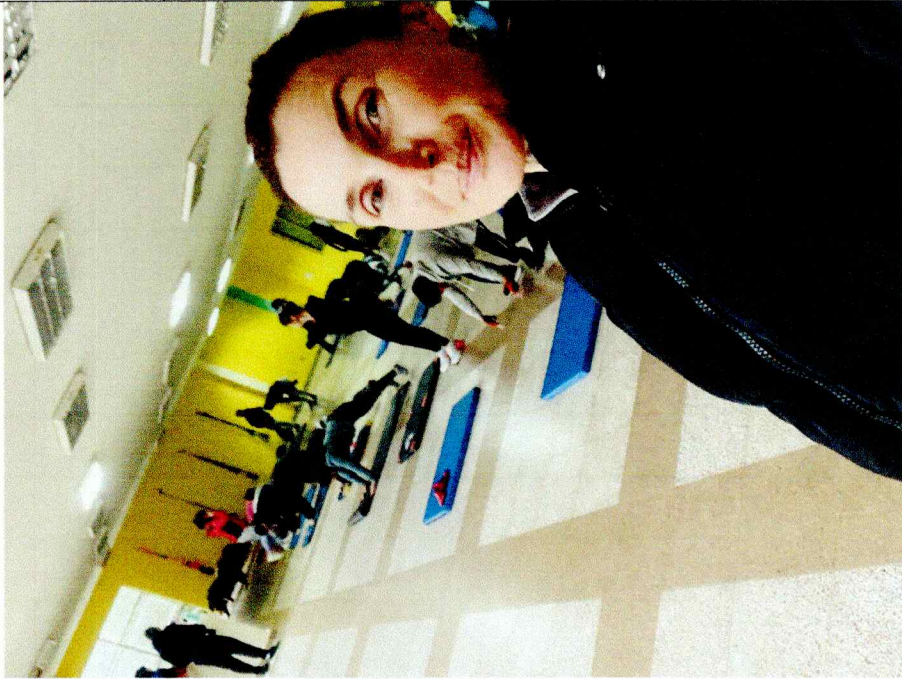


Fecha Cobertura:
2025-05-16

Descripción Cobertura:
Dúos Funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

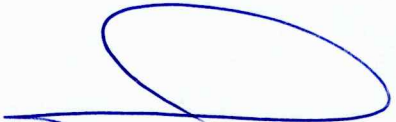


		
Fecha Cobertura: 2025-05-19	Descripción Cobertura: Tempranísimo! Por partir la clase	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-05-20	Descripción Cobertura: Bandas tren inferior	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





V.- Observaciones.

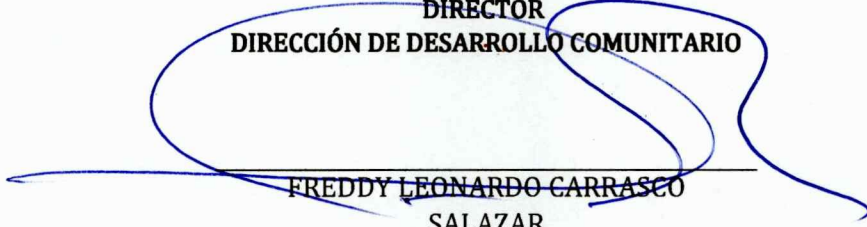


CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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

