

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MAYO	2025
Mes	Año

**I.- Datos.**

1.- Nombre.	NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA		
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.
- CLASES DE NATACIÓN GRUPO AVANZADO INFANTIL.
- TALLER DE NATACIÓN PRECLUB Y JUVENIL.
- TALLER DE NATACIÓN ADULTO.
- TALLER DE ESPECIALIDAD NATACIÓN.
- APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.

**III.- Descripción de las funciones realizadas.**

## Natación Especialización

- Realizan series libres de calentamiento.
- Realizan drills para la vuelta de campana.
- Ejecutan drills para mejorar ondulaciones subacuáticas
- Realizan series combinadas de crol y mariposa.

## Natación Avanzado

## Natación Especialización

- Realizan diversos drills para la vuelta de campana
- Desarrollan drills de ondulaciones subacuáticas, tanto frontales como dorsales.
- Realizan series completas en ambos estilos.
- Ejecutan series combinadas de crol y mariposa.
- Practican Diversos ejercicios para la vuelta de campana.
- Ejecutan drills para mejorar ondulaciones subacuáticas
- Realizan series combinadas de crol y mariposa.

## Natación Pre Club

Inicial:

Avanzado:

## Natación Adultos

Inicial:

Avanzado:

- Realizan diversos ejercicios de flotabilidad y desplazamiento a modo de evaluación diagnóstica.
- Realizan ejercicios de pateo con respiración frontal y lateral con ayuda de implementos de flotabilidad.
- Ejecutan desplazamiento en pateo dorsal con ayuda de implementos de flotabilidad.
- Realizan desplazamiento subacuático.
- Desarrollan series de ondas subacuáticas.
- Ejecutan drills de vueltas de campana.
- Realizan series completas de crol dorsal y frontal

- Ejecutan series de pecho con drills de crol combinados.
- Realizan diversos ejercicios de flotabilidad y desplazamiento a modo de evaluación diagnóstica.
- Realizan ejercicios de respiración subacuática.
- Ejecutan actividades combinadas de flotabilidad y desplazamiento con ayuda de tablas y tallarín.
- Desarrollan series cortas de pateo frontal con respiración frontal y lateral.
- Realizan desplazamiento con pateo dorsal con ayuda de tallarín.
- Desarrollan series de ondas subacuáticas.
- Realizan series completas de crol dorsal y frontal.
- Desarrollan pateo de pecho, con diversas combinaciones debraceo y respiración.
- Ejecutan drill con combinaciones de crol y pecho.

Se cancelan las actividades en Piscina debido a caída de árbol sobre ella.

Se realiza Reunión en conjunto de profesores de talleres y administración del recinto, para crear plan de reestructuración de talleres.

Se notifica a alumnos de cada taller la suspensión de las actividades y el método a seguir con cada uno de ellos.

#### Acondicionamiento Físico Adolescentes

##### Aerobox y acondicionamiento Físico Adultos.

- Se les enseña como acomodar asientos y manubrio según los distintos segmentos corporales de cada uno de ellos.
- Aprenden, practican y ejecutan como se utilizan los cambios, frenos y pedales de las bicicletas.
- Realizan trabajo de cardio utilizando las bicicletas de spinning.
- Realizan rutina de Aerobox reconociendo tiempos musicales y de trabajo. Trabajan a una velocidad de 150 BPM.
- Desarrollan y reconocen coordinación de hemisferios superiores e inferiores, lateral y frontal.
- Ejecutan series de acondicionamiento físico específico de Zona Media.

##### Spinning

- Los alumnos aprenden a acomodar asientos y manubrio según los distintos segmentos corporales de cada uno de ellos.
- Aprenden, practican y ejecutan como se utilizan los cambios, frenos y pedales de las bicicletas.
- Realizan trabajo de cardio utilizando las bicicletas de spinning enfatizando en cambios de velocidades, posición sentado y de pie.

#### Acondicionamiento Físico Infantil.

##### Spinning

- Desarrollan actividades lúdicas y grupales a modo de calentamiento.
- Aprenden y reconocen al cuidado tanto personal como de los implementos a utilizar.
- Desarrollan diversos ejercicios específicos de zona media utilizando sólo el peso corporal.
- Aprenden, reconocen y corrigen la importancia de una buena postura en cada ejercicio.
- Trabajo del día: Fuerza y resistencia.
- Desarrollan dentro de la clase: series con cambios pesados, tanto en posición de pie como sentado según indicaciones y ritmo de la música. Series cortas y repetitivas.
- Reconocen cambios fisiológicos dentro de la clase: Aumento de pulsaciones, temperatura corporal, transpiración, etc.

#### Acondicionamiento Físico Adolescentes

##### Aerobox y acondicionamiento Físico Adultos.

- Realizan clase de spinning enfatizando en el desarrollo de resistencia a diversos estímulos (posición de pie, sentado, velocidad de pedaleo)
- Ejecutan series de acondicionamiento físico específico de Zona Media.
- Realizan rutina de Aerobox, trabajan a una velocidad de 150 BPM.
- Ejecutan trabajo de coordinación de hemisferios superiores e inferiores, lateral y frontal.
- Ejecutan series de acondicionamiento físico específico de Zona Media y hombros.

#### Acondicionamiento Físico Infantil.

##### Spinning

- Desarrollan actividades lúdicas y grupales a modo de calentamiento utilizando implementos como balón para estimular la coordinación óculo manual.
- Repasan verbalmente el cuidado tanto personal como de los implementos a utilizar reconociendo posibles peligros de ellos
- Desarrollan diversos ejercicios específicos de zona media, muslos y hombros utilizando sólo el

peso corporal con la ayuda de implementos como: escalera de coordinación, step, mancuernas de bajo peso

- Aprenden, reconocen y corrigen la importancia de una buena postura en cada ejercicio.
- Trabajo del día: Velocidad y resistencia.
- Desarrollan dentro de la clase: series con cambios de ritmo, tanto en posición de pie como sentado según indicaciones y ritmo de la música. Series cortas y repetitivas.
- Reconocen cambios fisiológicos dentro de la clase: Aumento de pulsaciones, temperatura corporal, transpiración, etc.

#### Acondicionamiento Físico Adolescentes

#### Aerobox y acondicionamiento Físico Adultos.

- Desarrollan calentamiento entretenido con diversos juegos grupales.
- Realizan clase de spinning enfatizando en el desarrollo de fuerza y resistencia del tren inferior.
- Ejecutan series de acondicionamiento físico específico de Zona Media., enseñando la seguridad de cada posición y corrigiendo. Se enfatiza en los diversos cuidados de la columna vertebral.
- Realizan rutina de Aerobox, trabajan a una velocidad de 160 BPM.
- Ejecutan trabajo de coordinación de hemisferios superiores e inferiores, lateral y frontal.
- Desarrollan circuito de entrenamiento trabajando grupos musculares de: hombros, espalda, muslos y abdominales.

#### Spinning

- Trabajo del día: Velocidad y resistencia.
- Ejecutan series con cambios de ritmo, tanto en posición de pie como sentado y con gran variación de peso según indicaciones y ritmo de la música. Series más largas y repetitivas.
- Reconocen cambios fisiológicos dentro de la clase: Aumento de pulsaciones, temperatura corporal, transpiración, etc.

#### Acondicionamiento Físico Infantil.

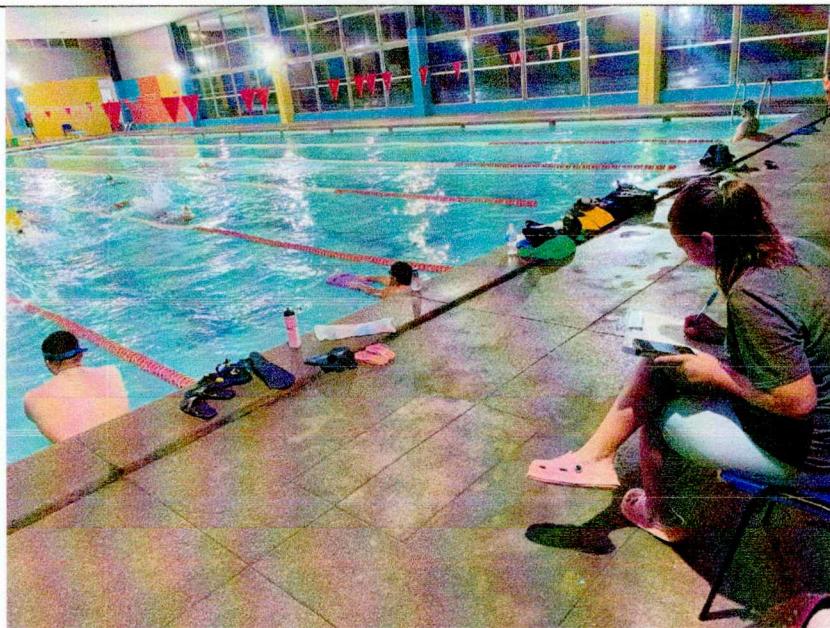
#### Spinning

- Realizan y aprenden la importancia de la movilidad articular y calentamiento en general antes de realizar cualquier actividad física.
- Desarrollan actividades en Step a modo de calentamiento.
- Desarrollan diversos ejercicios específicos de zona media, espalda y piernas utilizando sólo el peso corporal con la ayuda de implementos como: , step, mancuernas de bajo peso y el propio peso corporal.
- Aprenden, reconocen y corrigen la importancia de una buena postura en cada ejercicio.
- Trabajo del día: Resistencia y fuerza.
- Desarrollan dentro de la clase: series con cambios de ritmo, tanto en posición de pie (Aumento de tiempo en ésta posición) como sentado, según indicaciones y ritmo de la música.
- Series largas.
- Reconocen cambios fisiológicos dentro de la clase: Aumento de pulsaciones, temperatura corporal, transpiración, etc.
- Aprenden y reconocen la importancia de una buena hidratación.

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

Fecha Cobertura: 2025-05-02	Descripción Cobertura: Natación Especialización	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

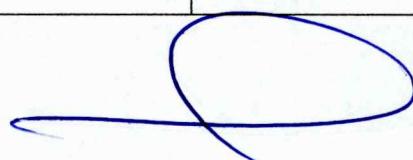




Fecha Cobertura: 2025-05-05	Descripción Cobertura: Natación Avanzada	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-06	Descripción Cobertura: Natación Pre- Club	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





✓

Fecha Cobertura: 2025-05-08	Descripción Cobertura: Acondicionamiento Físico Adolescentes	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

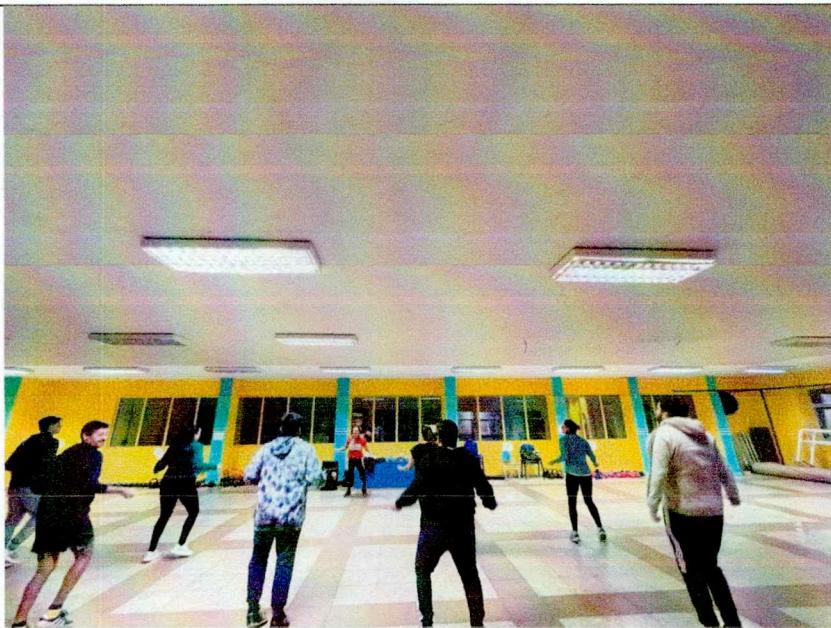


✓

Fecha Cobertura: 2025-05-09	Descripción Cobertura: Spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura:  
2025-05-12Descripción Cobertura:  
Ac. Físico InfantilTipo Cobertura:  
**FOTOGRAFÍA**Fecha Cobertura:  
2025-05-13Descripción Cobertura:  
AeroboxTipo Cobertura:  
**FOTOGRAFÍA**



Fecha Cobertura: 2025-05-14	Descripción Cobertura: Spinning	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-15	Descripción Cobertura: Aerobox	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

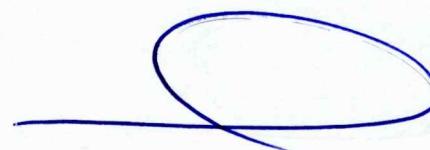




Fecha Cobertura: 2025-05-16	Descripción Cobertura: Spinning y Ac. Físico	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-19	Descripción Cobertura: Acondicionamiento Infantil	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

