

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO	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.

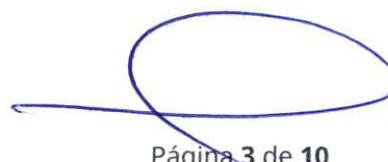
- clase de natación en salones: comienzo de clase se realiza calentamiento de 10 a 15 min. en bicicleta para entrar en calor. segunda parte de la clase se realiza en gym con circuito de ejercicios variados que se trabaja cuerpo completo; cuádriceps + banda elásticas, cuádriceps con peso muerto, flexión de brazo en cajón, trabajo con cuerdas, plancha + pateo en banda elásticas. ese circuito se realiza con 1 min. de duración por ejercicios y el circuito completo se repite x 3. al termino, estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- apoyo en actividades de deportivas del recinto.
- orden de materiales de los salones.
- entrega de información de las clases a los usuarios con respectó a los talleres.
- apoyo en las actividades deportivas del recinto.
- entrega de información de los talleres deportivos a los usuarios.
- ayuda en orden de materiales de los salones.
- clase de hidrogimnasia en los salones: clase esta enfocada en el bienestar y la vida sana de alumnos de la 3 edad, el comienzo de la clase se realiza un calentamiento entre 10 a 15 min al rededor del salón con una caminata y luego ir subiendo la intensidad, luego se comienza a realizar una serie de ejercicios de cuerpo completo: trx, tocada de conos de lado a lado, sentadilla en silla, subida y bajada en escalera, trabajo con mancuernas en hombros, esta serie se trabaja en intervalos de 40, 50, 60 segundos y se repite x 3.
- clase de natación en salón: clase esta enfocado en la mejora de la técnica del nado trabajado cuerpo completo con implementos de gym. clase comienza con un calentamiento de 10 a 15 min. en bicicletas estáticas. segunda parte se realizan ejercicios en el gym la clase esta enfocado en el fortalecimiento de tren inferior realizando: sentadilla de piernas, estocadas, trabajo con mancuernas, peso muerto con barra olímpica, etc. ultima parte se realiza estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- ayuda en actividades que requiera el recinto deportivo.
- entrega de información a usuarios con respecto a los talleres deportivos.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- orden de materiales deportivas y orden del gym.
- ayuda en actividades que requiera el recinto deportivo.

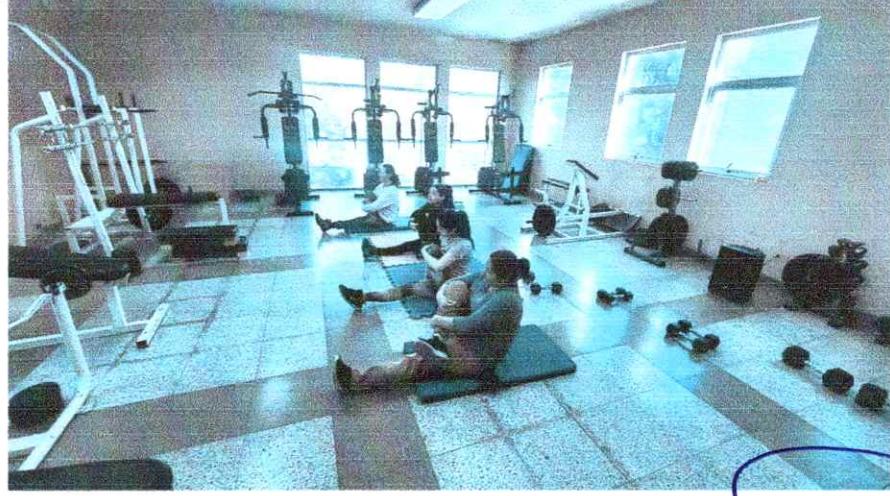
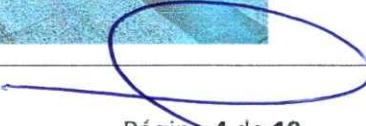
- entrega de información a usuarios con respecto a los talleres deportivos.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- orden de materiales deportivas y orden del gym.
- clase de hidroginasia en salones deportivos: clase esta enfocada en el mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios e impartir la vida sana, primera parte comienza con un calentamiento de cuerpo completo de 10 a 15 min. segunda parte los ejercicios están enfocados en la fuerza y la resistencia de los alumnos y se realizan subida de escaleras, trabajo con trx, sentadilla en sillas, etc. ultima parte de la clase se termina con estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- ayuda en actividades que requiera el recinto deportivo.
- entrega de información a usuarios con respecto a los talleres deportivos.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- orden de materiales deportivas y orden del gym.
- clase de natación en salones: la clase esta enfocada en el mejoramiento de las técnicas de nado y el fortalecimiento de cuerpo completo, en la primera parte se comienza con un calentamiento de cuerpo completo con una duración de 10 a 15 min en bicicleta estática. luego comienza el trabajo en el salón de musculación enfocado en la parte superior de cuerpo como por ejemplo, trabajo con mancuernas bíceps y tríceps, trabajo con bandas elásticas, flexión de brazo en cajones, trabajo de tríceps en banco, estos trabajos se realizan con una duración de 60 seg. y el circuito se repite x 3. término de la clase se realiza estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- clase de natación en salones: clase esta enfocada en el mejoramiento de las técnicas de nado y el fortalecimiento del cuerpo completo, la clase esta enfocada en el fortalecimiento del core con ejercicios tales como: pateo de crol en espalda, abdominales en banco romano, elevación de cadera en colchoneta, etc., con una duración de 60 seg. cada ejercicio y se repite el circuito x 3. el calentamiento se realiza en la bicicleta estática con una duración de 10 a 15 min. y como término de la clase se realiza un estiramiento completo y vuelta a la calma.
- ayuda en actividades que requiera el recinto deportivo.
- entrega de información a usuarios con respecto a los talleres deportivos.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- orden de materiales deportivas y orden del gym.
- ayuda en actividades que requiera el recinto deportivo.
- entrega de información a usuarios con respecto a los talleres deportivos.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- orden de materiales deportivas y orden del gym.
- clase de hidroginasia en salones: clase esta enfocada en el bienestar y la vida sana de los alumnos de la 3 edad, clase comienza con un calentamiento de cuerpo completo con una duración de 10 a 15 min. de baja intensidad. en la segunda parte se comienza a trabajar el tren inferior con ejercicios variados como por ejemplo abdominales en colchoneta, elevación de piernas con colchoneta, toques de tobillo en colchoneta, plancha, etc. los ejercicios tendrán una duración de 60 segundos y el circuito completo se repite x 3. al término de la clase se realiza un estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- 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 deportivas 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 máquinas, 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 elástica, banco romano con disco en el pecho, abdominales completos, abdominales cortos con tocadas en zapatilla, abdominales cortos elevando los brazos, se realizan estos ejercicios x 1 min y se repite 3 series completas. término con estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- clase de hidroginasia en salones: la clase esta enfocada en el mejoramiento de la calidad de vida de los alumnos de la 3 edad y en la calidad de vida, la clase comienza con un calentamiento de 10 a 15 min. con una caminata de bajo impacto y subiendo la intensidad, en la segunda parte comenzamos a realizar distintos ejercicios con tiempos de 40, 50, 60 segundos con una repetición de 3 veces el circuito, con ejercicios de trabajo completo como por ejemplo: trabajo con steps, tocadas en conos, sentadilla en sillas, trabajo con mancuernas, abdominales en colchonetas, etc. al final de la clase se realizan estiramientos de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- 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.
- ayuda en la entrega de información a usuarios sobre los talleres deportivos del recinto.
- orden de implementos de entrenamientos de los salones.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- apoyo en actividades municipales cuando se requieran.
- clase de natación en salones: la primera parte de la clase comienza con calentamiento entre 10 a 15 minutos en bicicletas estáticas, luego pasamos al gimnasio para ocupar las maquinas, en el gimnasio trabajamos en tren superior con ejercicios como por ejemplo: trabajo con mancuernas bíceps y tríceps, flexión de brazo en banca, trabajo con bandas elásticas tubulares, etc. los ejercicios se trabajan en tiempos de 1 min. y se repite el circuito x 3 veces. termino de la clase se realiza estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- clase de natación que no saben nadar entre los 5 a 10 años de edad en salones: se realizan calentamiento en salón entre 10 a 15 min, de baja intensidad, luego se realizan juegos didácticos para niños, luego se realizan ejercicios de motricidad básica como por ejemplo salto, rodar, correr, correr con velocidad, lanzar, etc. como termino se realizan ejercicios para mejorar técnica de natación en piso, termino de clase se realiza estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- clase de natación en salones: clase se realiza calentamiento en bicicletas estáticas con una duración de 10 a 15 minutos, luego se realizan ejercicios de tren inferior como por ejemplo estocadas con barra olímpica, sentadilla con mancuernas, subida en cajones, abdominales en colchonetas, etc. cada ejercicio se realizan con una duración de 60 segundos, y el circuito se realiza 3 veces. termino de la clase se realizan estiramientos de cuerpo completo y vuelta a la calma.
- orden de materiales en el gimnasio.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- apoyo en actividades municipales.
- entrega de información de los talleres deportivos 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 deportivos del recinto.
- entrega de información de usuarios del recinto con respecto de los talleres.
- ayuda en actividades del recinto.
- entrega de información de lo 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 mara mejorarlo.
- 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 par 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, braceo de crol con peso 1 kilo. este circuito se repite x 3. termino del circuito, vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.

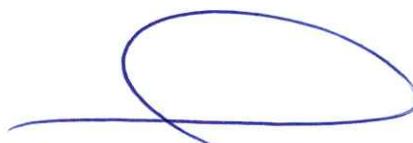
IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura: 2025-06-02	Descripción Cobertura: orden de materiales	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



		
Fecha Cobertura: 2025-06-03	Descripción Cobertura: clases de natación en salón	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-04	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
 		

Fecha Cobertura: 2025-06-05	Descripción Cobertura: calentamiento de clase de natación	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-06	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-07	Descripción Cobertura: clase infantil de natación	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



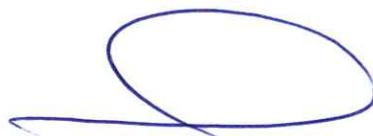
Página 5 de 10



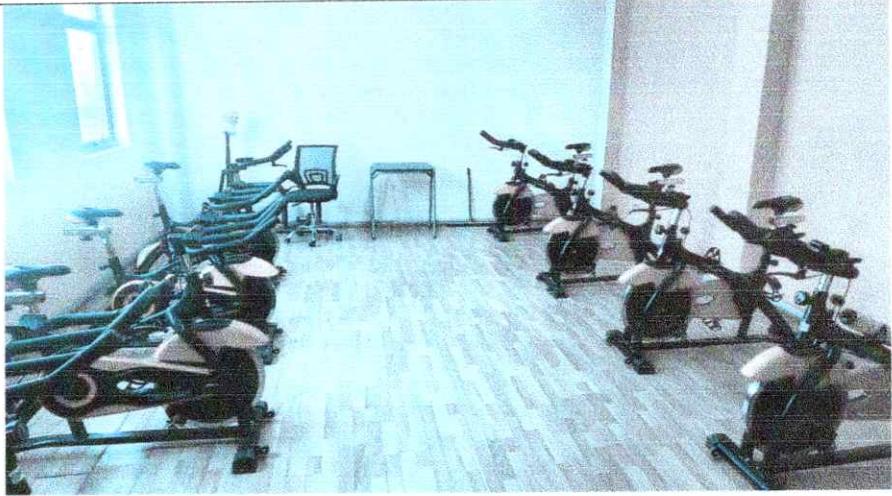
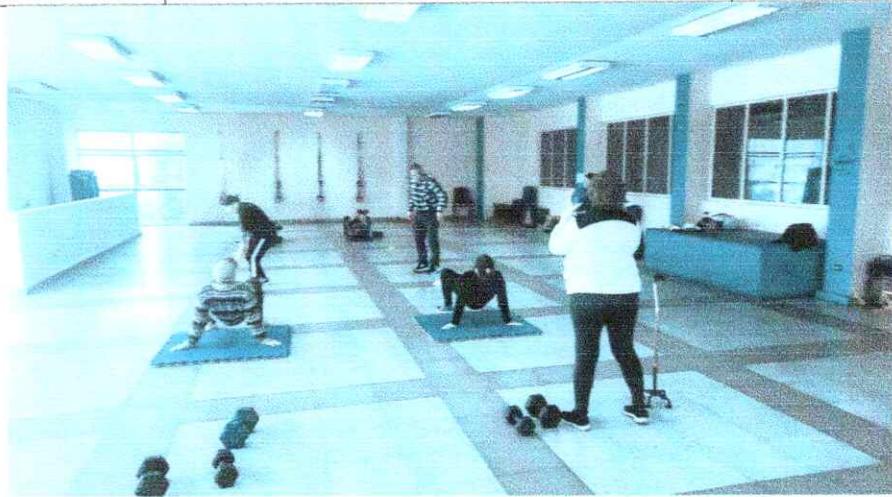
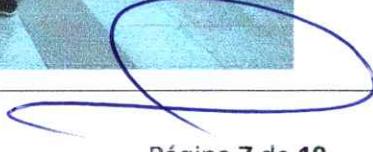
Fecha Cobertura: 2025-06-09	Descripción Cobertura: entrenamiento de salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-06-10	Descripción Cobertura: orden de materiales	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



Página 6 de 10

		
Fecha Cobertura: 2025-06-11	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-12	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
 		

Fecha Cobertura: 2025-06-13	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-14	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones infantil	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

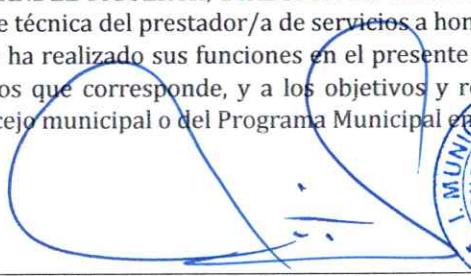
V.- Observaciones.

--	--

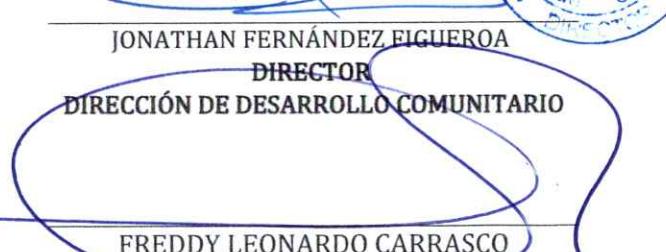


CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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