



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO	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.

Acondicionamiento Físico infantil:

Spinning

- Desarrollan juegos grupales a modo de calentamiento
- Ejecutan series de ejercicios para estimular zona media.
- Desarrollan series de ejercicios para fortalecer Brazos y espalda, con la ayuda de mancuernas y máquinas funcionales.
- Realizan movilidad articular de pie a cabeza
- Trabajan durante la Clase Resistencia a la Fuerza
- Realizan series largas de fuerza tanto en posición de pie, como sentado.
- Reconocen cambios fisiológicos al ejercicio como: transpiración, aumento de frecuencia cardiaca, sed, etc.

Acondicionamiento Físico Adolescentes

- Realizan juegos colaborativos grupales con el fin de estimular el trabajo en equipo
- Ejecutan series de acondicionamiento físico específico de Zona Media., enseñando la seguridad de cada posición y corrigiendo.
- Desarrollan circuito de entrenamiento trabajando grupos musculares de: pecho, hombros y tríceps.

Aerobox y acondicionamiento Físico Adultos.

- Realizan rutina de Aerobox, trabajan a una velocidad de 160 a 165 BPM.
- Ejecutan trabajo de coordinación de hemisferios superiores e inferiores, lateral y frontal.
- Desarrollan circuito de entrenamiento trabajando grupos musculares de: pecho, hombros y tríceps.

Acondicionamiento Físico infantil:

- Realizan juegos grupales a modo de calentamiento
- Realizan series de ejercicios para estimular y fortalecer zona media.
- Desarrollan series de ejercicios para fortalecer pectorales, muslos y piernas, con la ayuda del propio peso corporal, mancuernas y máquinas funcionales.

Spinning

- Ejecutan movilidad articular de pie a cabeza
- Trabajan durante la Clase: Resistencia
- Realizan series largas de fuerza y velocidad tanto en posición de pie, como sentado.
- Reconocen cambios fisiológicos al ejercicio como: transpiración, aumento de frecuencia cardiaca, sed, etc.

Acondicionamiento Físico Adolescentes

- Desarrollan juegos de persecución para estimular la resistencia en la carrera
- Realizan series de acondicionamiento físico específico de Zona Media.
- Desarrollan circuito de entrenamiento, trabajando grupos musculares de: Espalda y bíceps.

Aerobox y acondicionamiento Físico Adultos.

- Realizan rutina de Aerobox, trabajan a una velocidad de 165 BPM.
- Ejecutan trabajo de coordinación sumando combinaciones a medida avanza la clase.
- Desarrollan circuito de entrenamiento trabajando grupos musculares de Espalda y bíceps.

Spinning

- Ejecutan movilidad articular de pie a cabeza y calentamiento suave sobre la bicicleta a modo de estimular la circulación sanguínea y preparar el corazón para un trabajo más intenso.
- Trabajan durante la Clase: Velocidad
- Desarrollan series alternadas de velocidad tanto en posición de pie, como sentado.

Acondicionamiento Físico infantil:

- Desarrollan series de step a modo de calentamiento
- Ejecutan series de ejercicios para estimular y fortalecer zona media.
- Desarrollan series de ejercicios para fortalecer hombros, Glúteos y piernas, con la ayuda del propio peso corporal, bandas elásticas y mancuernas y máquinas funcionales.

Spinning

- Realizan movilidad articular de pie a cabeza y calentamiento suave sobre la bicicleta a modo de estimular la circulación sanguínea y preparar el corazón para un trabajo más intenso.
- Trabajan durante la Clase: Fuerza
- Desarrollan series alternadas de fuerza aumentando la carga sobre la bicicleta tanto en posición de pie, como sentado.
- Realizan elongaciones para las zonas específicas trabajadas en clase.

Acondicionamiento Físico Adolescentes

- Desarrollan juegos de persecución para estimular la resistencia en la carrera
- Realizan series de acondicionamiento físico específico de Zona Media.
- Desarrollan circuito de entrenamiento, trabajando grupos musculares de: Femorales e isquiotibiales.

Aerobox y acondicionamiento Físico Adultos.

- Realizan rutina de Aerobox, trabajan a una velocidad de 165 BPM.
- Ejecutan trabajo de coordinación sumando combinaciones a medida avanza la clase.
- Desarrollan circuito de entrenamiento trabajando grupos musculares de Femorales e isquiotibiales.

Acondicionamiento Físico infantil:

- Ejecutan pequeño calentamiento en bicicletas de spinning
- Realizan series de ejercicios para estimular y fortalecer zona media.
- Desarrollan series de ejercicios para fortalecer espalda y brazos, con la ayuda del propio peso corporal, bandas elásticas y mancuernas y máquinas funcionales.

Spinning

- Realizan movilidad articular de pie a cabeza y calentamiento suave sobre la bicicleta a modo de estimular la circulación sanguínea y preparar el corazón para un trabajo más intenso.
- Trabajan durante la Clase: Resistencia
- Desarrollan series largas de pedaleo con aumento de carga
- Realizan elongaciones para las zonas específicas trabajadas en clase.

12/06

Acondicionamiento Físico Adolescentes

- Realizan juegos recreativos.
- Realizan series de acondicionamiento físico específico de Zona Media.

- Desarrollan circuito de entrenamiento, trabajando grupos musculares de: pecho, hombros y tríceps.

Aerobox y acondicionamiento Físico Adultos.

- Realizan rutina de Aerobox, trabajan a una velocidad de 170 BPM.
- Ejecutan trabajo de coordinación sumando combinaciones a medida avanza la clase recordando cada una de ellas.
- Desarrollan circuito de entrenamiento trabajando grupos musculares de pecho, hombros y tríceps.

Spinning

- Desarrollan ejercicios de calentamiento para preparar el corazón para un trabajo más intenso.
- Trabajan durante la Clase: Velocidad
- Desarrollan series de velocidad de pedaleo con aumento de tiempo a medida avanza la clase.
- Realizan elongaciones para las zonas específicas trabajadas en clase.

Acondicionamiento Físico infantil:

- Desarrollan calentamiento entretenido en base a juegos.
- Realizan series de ejercicios para estimular y fortalecer zona media.
- Desarrollan series de ejercicios de saltos y pliometría

Spinning

- Desarrollan ejercicios de calentamiento para preparar el corazón para un trabajo más intenso.
- Trabajan durante la Clase: Velocidad
- Desarrollan series de velocidad de pedaleo con aumento de tiempo a medida avanza la clase.
- Realizan ejercicios de Acondicionamiento físico enfocado a Zona Media.
- Realizan elongaciones para las zonas específicas trabajadas en clase.

Acondicionamiento Físico Adolescentes

- Realizan juegos recreativos.
- Trabajan durante la Clase Spinning: Velocidad
- Desarrollan series de velocidad de pedaleo con aumento de tiempo a medida avanza la clase.
- Ejecutan series de Ac Físico: Cuádriceps y gastrocnemios
- Realizan elongaciones para las zonas específicas trabajadas en clase.

Acondicionamiento Físico Adultos.

- Trabajan durante la Clase Spinning: Velocidad
- Desarrollan series de velocidad de pedaleo con aumento de tiempo a medida avanza la clase.
- Ejecutan series de Ac Físico: Cuádriceps y gastrocnemios
- Realizan elongaciones para las zonas específicas trabajadas en clase.

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

Fecha Cobertura: 2025-06-02	Descripción Cobertura: Spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------



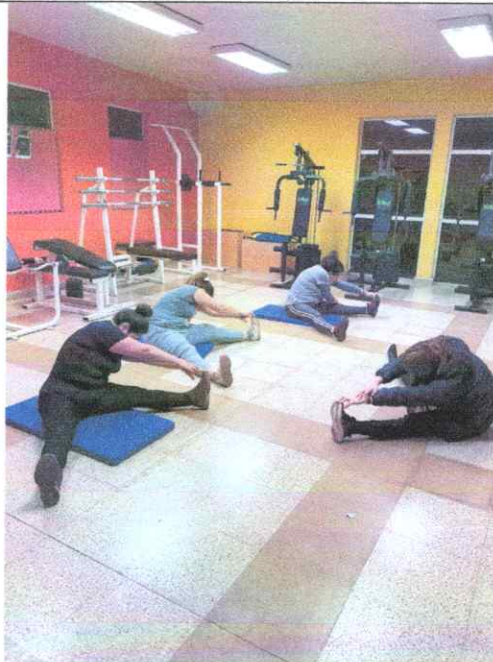
Página 3 de 11



Fecha Cobertura:
2025-06-03

Descripción Cobertura:
Ac. Físico Adulto

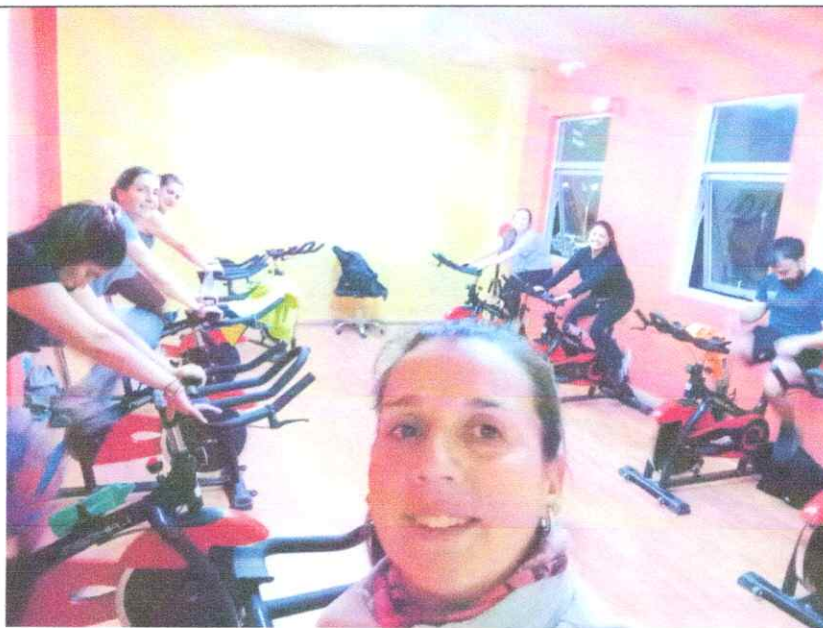
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-06-04

Descripción Cobertura:
Spinning

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-06-05

Descripción Cobertura:
Ac. Físico Adulto

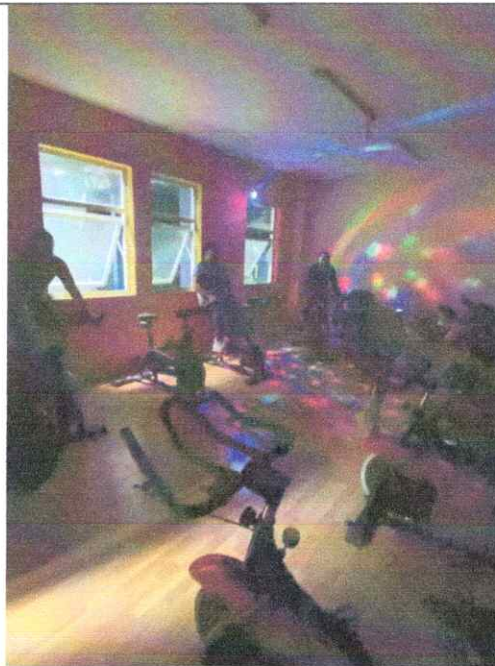
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-06-06

Descripción Cobertura:
Spinning

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-06-09

Descripción Cobertura:
Spinning

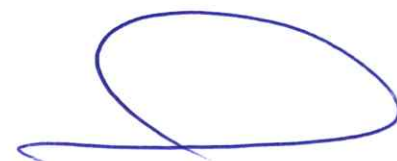
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-06-10

Descripción Cobertura:
Ac. Físico Adolescentes

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

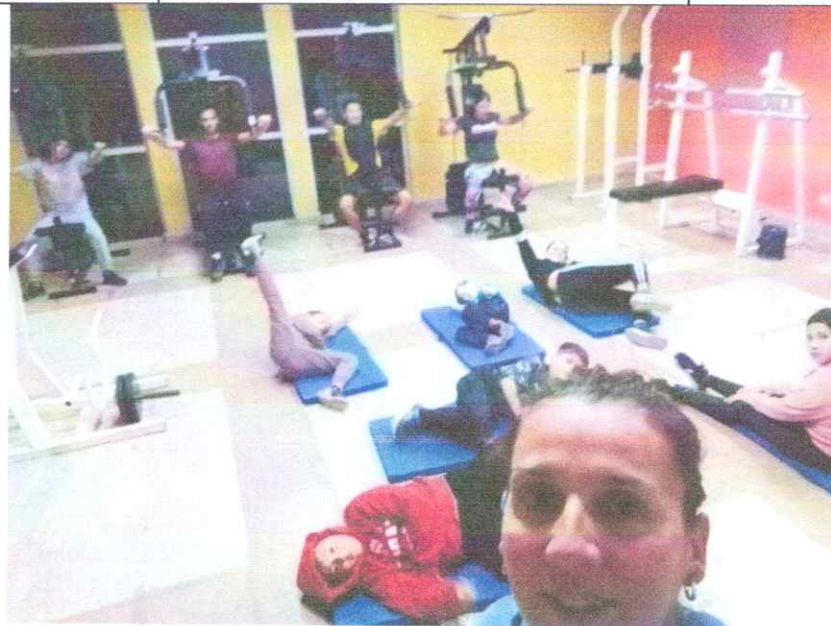




Fecha Cobertura:
2025-06-11

Descripción Cobertura:
Acondicionamiento Infantil

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-06-13

Descripción Cobertura:
Spinning

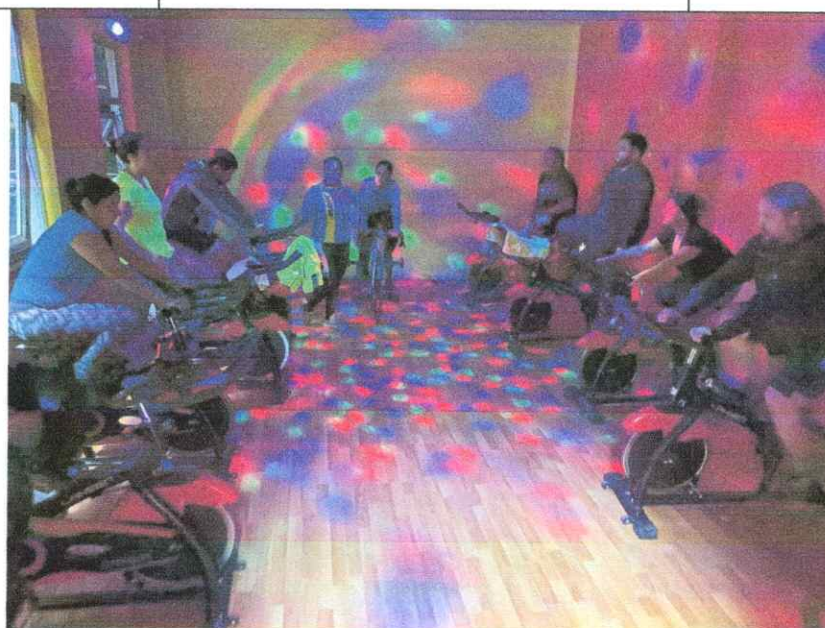
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-06-16

Descripción Cobertura:
Spinning


Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-06-17

Descripción Cobertura:
Ac. Físico Adolescentes

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

A large, stylized handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop and a trailing line.


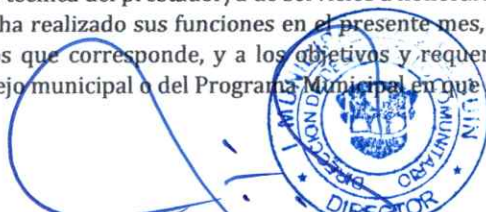
V.- Observaciones.

--

✓

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

