

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 1751	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 físico

III.- Descripción de las funciones realizadas.

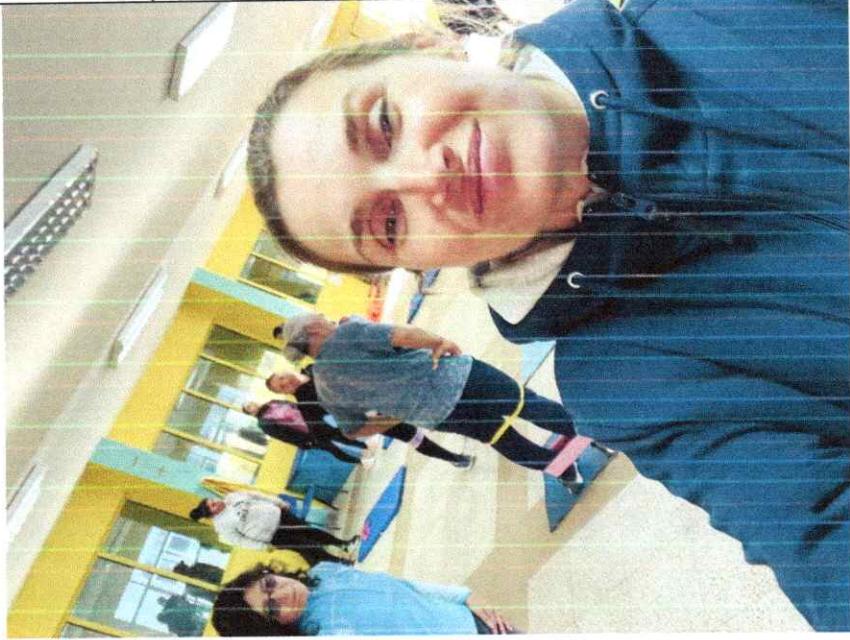
- Programación mes de junio.
- Primer clase del mes, conversatorio con alumnos de lo que realizaremos éste mes, tomando en cuenta que algunos salen de vacaciones de invierno, para que no pierdan lo logrado.
- Hago énfasis en que no deben salir con la ropa mojada, ojalá cambiarse, por las altas temperaturas.
- y si están resfriados que no es óptimo que entrenen enfermos.
- Planificación de clases, establecer objetivos claves y específicos para el día en bandas.
- trabajamos orientando el 70% gluteos 20% piernas 10% abdominales.
- cierre de clases con juego deportivo.
- Desarrollo de recursos para la clase, planes de entrenamiento, ejercicios y guías de condición física.
- Distribución de materiales en toda la sala, dividido en estaciones, para aproximadamente 30 personas.
- Toma de Asistencia.
- corrección de técnica para ejercicios específicos.
- introducción y bienvenida a clases de Banda Fit
- Explicación de lo que se realiza hoy en la clase y donde pondremos el objetivo.
- Calentamiento, actividad planificada y elongación.
- terminamos con 10 minutos de meditación guiada.
- Último día de la semana de Funcional circuito full body de 9 estaciones.
- ocupamos mancuernas, mancuernas rusas, colchonetas, bandas elásticas, todos los implementos se distribuyen en la sala antes de comenzar la clase.
- se da inicio a la clase y se explica el contenido de hoy se toma asistencia.
- Bienvenida primer día de la semana se inicia la clase con calentamiento, luego 20 min toda la clase entrenando full body, 20 minutos circuito con mancuernas, pesas rusas y colchonetas, y 20 minutos de hiit, terminamos elongando 10 minutos.
- invitamos a la clase de mañana bandas fit
- tomamos asistencia.
- Bienvenida a clases de Bandas clases orientadas 100% a Damas, si bien es una clase para un público amplio, es una clase que se ajusta mucho al público femenino, siendo éste el que asiste en su totalidad.

- Planificación orientada al tren superior brazos, abdomen.
- toma de asistencia.
- Mitad de semana, focalizamos el día en las extensiones de piernas y flexiones de brazos.
- Corregir a los alumnos la técnica para cada ejercicio.
- Mantenemos a los estudiantes motivados e interesados.
- Segunda clase de bandas Fit de la semana.
- Se realizan ejercicios somáticos antes de comenzar la clase con la elongación.
- luego ejercicios de flexibilidad, ejercicios de resistencia y saltos con Step.
- Toma de asistencia para el último día de la semana para la clase Bandas Fit.
- Ultimo día de la semana para acondicionamiento Físico.
- bienvenida y toma de asistencia.
- Revisión de objetivos, feedback con los estudiantes para saber si han logrado hasta el momento lo que esperaban, obteniendo una retroalimentación positiva.
- Bienvenida a alumnos, inicio de semana.
- se comparte a los deportistas lo planificado para la semana se divide la clase en 7 estaciones.
- impartir la clase de acuerdo al plan establecido.
- trabajamos en su mayoría tren inferior.
- dedicamos tiempo a calentar el cuerpo al principio de la clase y al enfriamiento al final.
- dedicamos 10 min de meditación guiada.
- Mitad de semana para funcional
- Damos la bienvenida y preguntamos como estuvo el cuerpo del entrenamiento del día lunes tras ser muy intenso.
- se nota que los alumnos están muy bien preparados.
- se puede proceder a una clase normal termino de clases con charla de prevención de lesiones.
- Bienvenida y distribución de materiales.
- Proporcionamos retroalimentación a las alumnas sobre su desempeño.
- Sugerimos áreas a mejorar.
- participamos en reuniones con otros profesores de educación física.
- Distribuimos materiales en sala Conectamos parlante.
- Bienvenida a alumnos y toma de asistencia.
- Grupos musculares a trabajar, (glúteos, abdominales y piernas).

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

Fecha Cobertura: 2025-06-02	Descripción Cobertura: Cambiando ejercicio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



		
Fecha Cobertura: 2025-06-03	Descripción Cobertura: Por comenzar	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-04	Descripción Cobertura: Full body	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



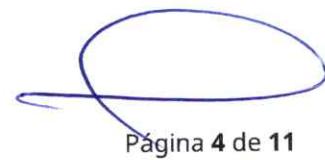
Página 3 de 11



Fecha Cobertura: 2025-06-05	Descripción Cobertura: Gluteos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

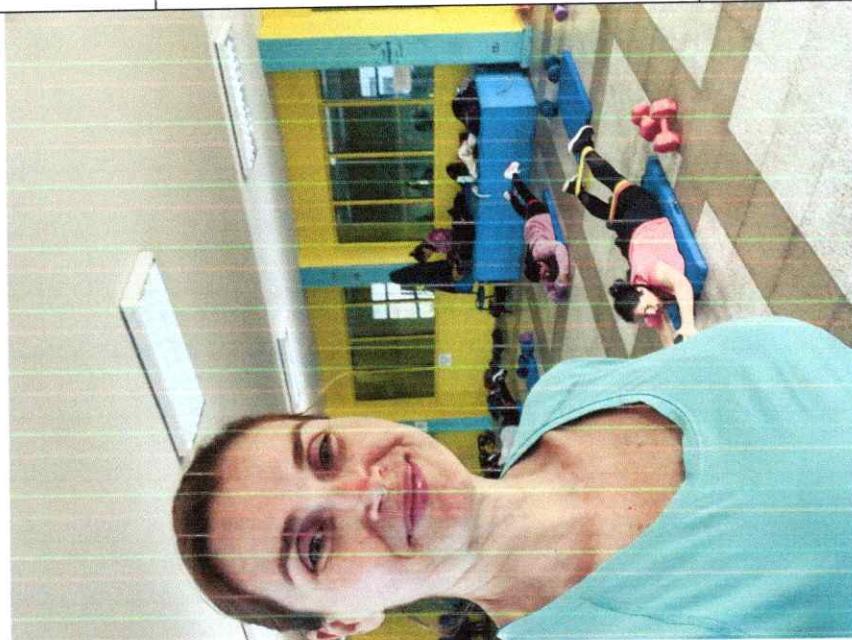


Fecha Cobertura: 2025-06-06	Descripción Cobertura: Cardio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

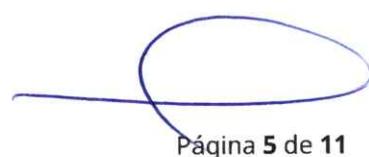

Página 4 de 11



Fecha Cobertura: 2025-06-09	Descripción Cobertura: Trabajando	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------

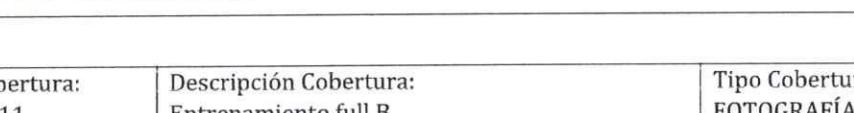


Fecha Cobertura: 2025-06-10	Descripción Cobertura: Asistencia	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------



Página 5 de 11

Lista Participantes a Talleres					
Taller: BANDAS		Profesor:	Mes: 10/6/25.		
Nº	Nombre:	Rut:	Telefono:	Firma:	Pago:
1	Uli Alba	Alquile3A			
2	Marisel	Ortega			
3	Maricela	Reyes			
4	Karina	Oliva			
5	Patricia	Ramirez			
6	Aldana	Ortega			
7	Cynthia	Vergara			
8	Cecilia	Cardenas			
9	Julia	Asturias			
10	Francisca	Diaz			
11	Magdalena	Jenya			
12	Marcela	Morales			
13	Luisa	Monten			
14	Patricia	Chavez			
15	Alma	Ortega			
16	Veronica	Castaño			
17	Mariela	Isabel			
18	Carolina	del Marro			
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					

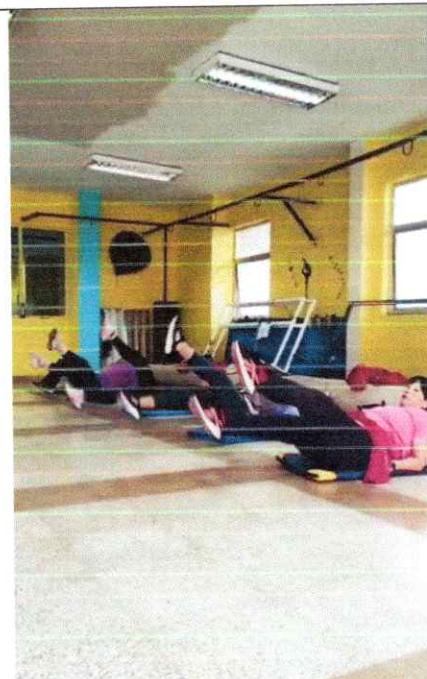
Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-06-10	Cardio	FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-06-11	Entrenamiento full B	FOTOGRAFÍA
		



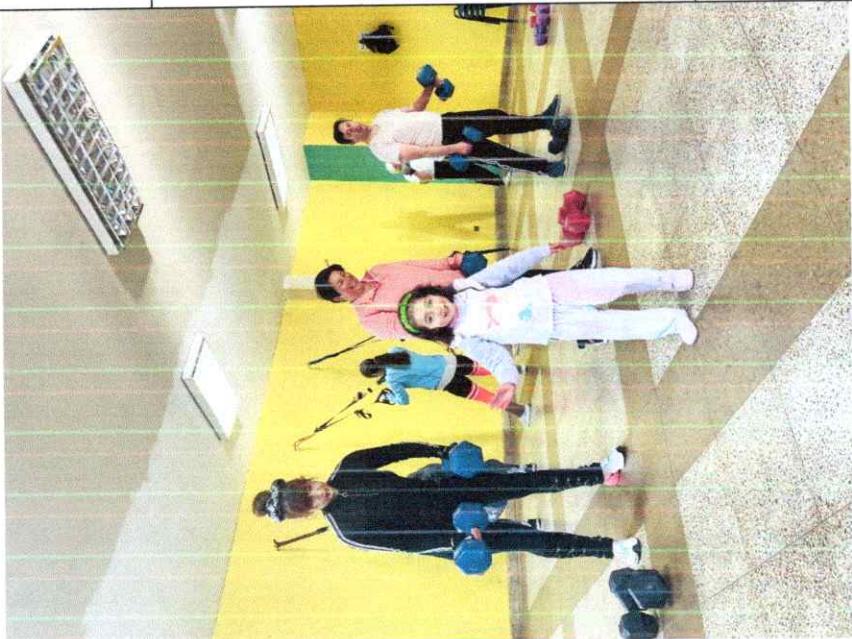
		
Fecha Cobertura: 2025-06-12	Descripción Cobertura: Bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-13	Descripción Cobertura: Círculo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		



Fecha Cobertura: 2025-06-16	Descripción Cobertura: Abs	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-06-17	Descripción Cobertura: Evaluando	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

		
Fecha Cobertura: 2025-06-18	Descripción Cobertura: Vacaciones con alumnas especiales	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		



Página 9 de 11

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



✓