

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	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.

- apoyo en actividades municipales.
- orden de materiales en los salones de las clases.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- entrega de información a usuarios de los talleres deportivos del recinto.
- planificación de clases deportivas diarias.
- clases de natación en salones: movimiento articular de cuerpo completo, calentamiento en bicicletas estáticas aprox. 15 min, clase esta enfocada en el trabajo de piernas y abdominales, con los siguientes ejercicios: sentadilla con peso muerto, estocada con mancuernas, subida en cajón, abdominal corto, abdominales con piernas, abdominales con elevación de cadera, cada ejercicio se realiza con un tiempo de 30 seg x ejercicio y se repite el circuito x 4 veces, con 1 min. de descanso por circuito. como término se realiza 1 min. de saltos laterales como término de clase y estiramiento de cuerpo completo.
- clase de hidrogimnasia en salones deportivos para adultos mayores: clases de adulto mayor, el objetivo es el mejoramiento de la salud y el bienestar de los alumnos, se comienza a realizar movimiento articular de cuerpo completo y calentamiento de cuerpo completo con una duración de 15 min. a continuación se realizan juegos recreativos para trabajar la coordinación de los alumnos, como término se realiza circuito con diferentes ejercicios este día se trabajó tren superior enfocado en la fuerza cada ejercicio tiene una duración de 30 seg. y el circuito se repite x 3 veces, se termina con vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- apoyo en actividades municipales.
- entrega de información a usuarios de los talleres.
- orden de materiales en los salones deportivos.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- apoyo en actividades municipales.
- entrega de información a usuarios de los talleres.
- orden de materiales en los salones deportivos.
- clases de natación en salones deportivos: se realiza calentamiento en salón de bicicletas estáticas con una duración de 15 min. aproximadamente, luego se realiza circuitos de ejercicios enfocados en el

trabajo de brazos, espalda y abdominales, los cuales son : flexiones de brazo, trabajo de bíceps con mancuernas, levantamiento de barra por detrás de la cabeza, acostado piernas flectadas tocándose los tobillos, abdominales en banco romano, cada ejercicio tendrá una duración de 30 seg. y el circuito completo se repite x 4 veces con descanso de 1 minuri x circuito. como termino se realizan saltos laterales x 1 min. como ultimo realizamos estiramiento de cuerpo completo.

- clase de entrenamiento en salones: clase esta enfocado en el mejoramiento de la condición física, y el mejoramiento de la técnica del nado en seco, la clase comienza con un calentamiento en el parque con movimiento articular y calentamiento suave, se realiza un trote con intervalos de ejercicios en cada punta de la cancha con una duración de 25 min. aprox. se pasa al gimnasio y se realiza una rutina de ejercicios de de cuerpo completo el día de hoy la rutina esta enfocado en el trabajo de piernas y brazos con trabajos de sentadilla con mancuernas, flexiones de brazo en banca, trabajo de tríceps en banca, etc. cada ejercicios con una duración de 30 segundo por ejercicio y con 1 min de descanso en cada circuito, en la 3 vuelta del circuito, se aumenta a 40 segundos los ejercicios, como termino se realiza estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.

- orden de materiales en salones de ejercicios.
- entrega de informaciones sobre los talleres deportivos.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- apoyo en actividades municipales.
- entrega de información de talleres deportivos a usuarios del recinto.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- apoyo en actividades deportivas del municipio.
- orden de materiales de talleres deportivos.

- clase de hidrogimnasia en salones: clase esta enfocado en el bienestar de los usuarios e incentivar la vida sana: la clase comienza un movimientos articulares de cuerpo completo y un calentamiento suave, luego se realiza una serie de juegos recreativo para mejorar el equilibrio lo los alumnos con una duración de min. aprox. luego se realiza una serie de ejercicios que están enfocado en el mejoramiento de la calidad de vida, hoy nos enfocamos en el tren superior con ejercicios como, trabajo de bíceps con mancuernas, tríceps con mancuernas, espalda con mancuernas, abdominales en colchonetas, cada ejercicio se realizan con un tiempo de segundos x ejercicios, con 1 minuto de descanso por circuito, se realizan circuitos.

- 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 para 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 para 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 1kilo. este circuito se repite x 3. termino del circuito, vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.
- clase de natación infantil en salones: clase se realiza un calentamiento de cuerpo completo y movimiento articular de cuerpo completo, se realizan ejercicios enfocado en el mejoramiento de la técnica de natación en seco con ejercicios de braceo de espalda y crol, trabajo de flexibilidad de hombros para mejorar el rango de braceo, trabajo con tatamis se trabaja en la vuelta olímpica. como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.

- 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 para 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 para 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 1kilo. este circuito se repite x 3. termino del circuito, vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.

- 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 deportivos y orden del gym.
- clase de hidrogimnasia en salones deportivos: clase esta enfocado 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. cada ejercicio tendrá una duración de 40 segundos con un descanso de 1 minuto x circuito, el circuito se debe de realizar 4 veces en total. ultima parte de la clase se termina con 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 termino 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 deportivos y orden del gym.
- apoyo en actividades deportivas del municipio.
- clase de hidrogimnasia a adultos mayores en salones: clases dirigidas a adultos mayores que esta enfocada en mejorar la calidad de vida y la vida sana con ejercicios de baja intensidad: calentamiento y movimiento articular general con un tiempo de 10 a 15 min., sigue con un circuito de ejercicios de baja intensidad con al rededor de 7 ejercicios que consiste en trabajo de cuádriceps, trabajo de bíceps con mancuerna, y trabajo de abdominal, con diferentes tiempos en progresión x 3 vueltas del circuito termino con vuelta a la calma y estiramientos de cuerpo completo.
- entrega de información de los talleres en los salones para los usuarios.
- apoyo en actividades deportivas del recinto
- apoyo en actividades de mejoramiento de la piscina si se necesita
- orden de materiales en los salones.
- apoyo en actividades deportivas del municipio.
- ayuda en entrega de información a usuarios de los talleres que se realizan en los salones
- ayuda en actividades que necesite el recinto
- ayuda en actividades deportivas del recinto
- 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 maquinas, 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 elásticas, banco romano con disco en el pecho, abdominales completo, abdominales corto con tocada en zapatilla, abdominales corto elevando los brazos, se realiza estos ejercicios x 1 min y se repite 3 series completas. termino con enteraimiento de cuerpo completo y vuelta a la alma.
- 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 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.
 - orden de materiales en salones deportivos.
 - apoyo en actividades deportivas del municipio.

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

Fecha Cobertura: 2025-08-01	Descripción Cobertura: entrenamiento hidrogimnasia en salón	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-04	Descripción Cobertura: entrenamiento hidrogimnasia en salón	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-05

Descripción Cobertura:
entrenamiento hidrogimnasia en salón

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-06

Descripción Cobertura:
entrenamiento hidrogimnasia en salón

Tipo Cobertura:
INFORME



Fecha Cobertura:
2025-08-07

Descripción Cobertura:
entrenamiento de natación en salón

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-08

Descripción Cobertura:
entrenamiento de natación en salón

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-11

Descripción Cobertura:
entrenamiento de natación en salón

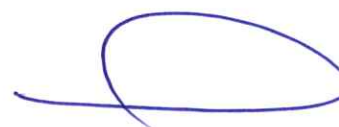
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-12

Descripción Cobertura:
entrenamiento de natación en salón

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-08-13

Descripción Cobertura:
entrenamiento de natación en salón

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-14

Descripción Cobertura:
entrenamiento de natación infantil

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-18

Descripción Cobertura:
entrenamiento de natación en salón

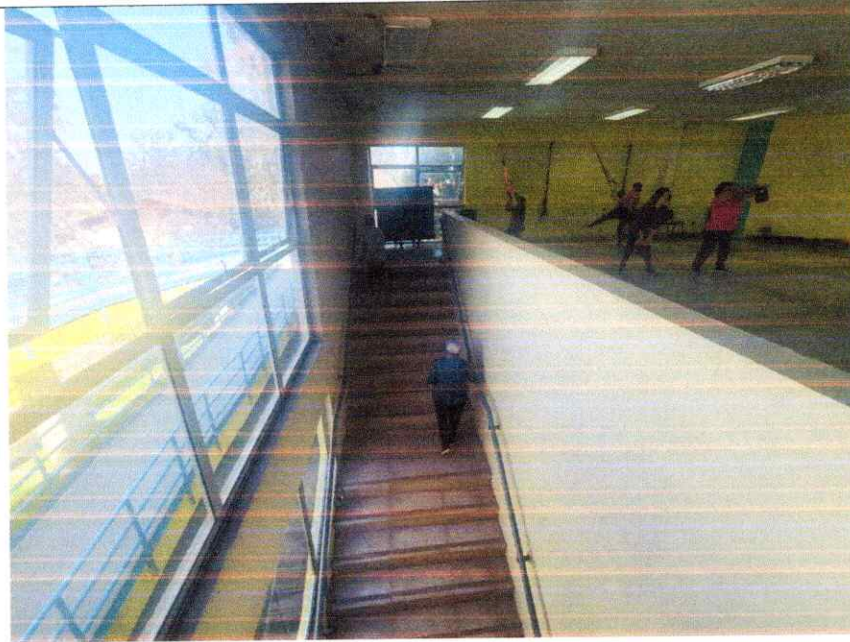
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-19

Descripción Cobertura:
entrenamiento hidrogimnasia en salón

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-08-20

Descripción Cobertura:
entrenamiento hidrogimnasia en salón

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA


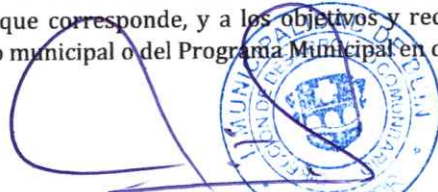


V.- Observaciones.

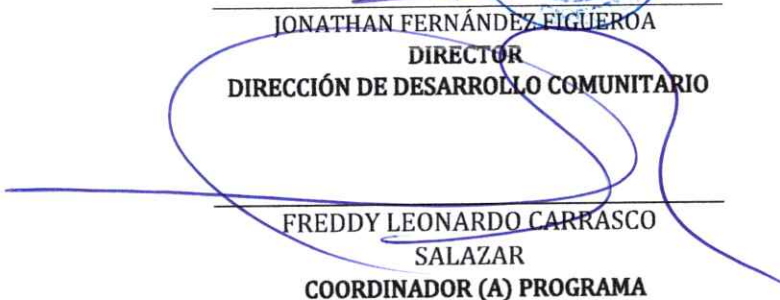
--

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

