

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	2025
Mes	Año

### I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio:	Imputación:	Centro de Costos:
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.

Encargada de desarrollar bloques deportivos específicos en recinto piscina temperada Maipo de Lunes a Viernes
• Coordinar y disponer de monitores, organización de sus horarios para talleres de entrenamiento funcional, Air Fit, acondicionamiento físico con banda.
• Organizar conversatorios, charlas y foros relacionados con la actividad física, deportes y salud.

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

#### INICIO MES DE AGOSTO:

PLANIFICACIÓN E INSTRUCTIVO /SE REALIZA EN LA INTRODUCCIÓN DE CADA MES.

Semana 1: Viernes 1 de agosto a viernes 8 de agosto

#### Distribución de Entrenamientos

- Lunes: Entrenamiento Funcional y Feedback con los alumnos- Martes: Entrenamiento con Bandas-

Miércoles: Entrenamiento Funcional- Jueves: Entrenamiento con Bandas- Viernes: Entrenamiento Funcional

#### DETALLE DE LA DISTRIBUCIÓN DE LOS EJERCICIOS DE CADA UNO DE LOS DÍAS.

PARA OPTIMIZAR LAS VENTAJAS Y BENEFICIOS DE UN ENTRENAMIENTO BIEN COORDINADO, PARA EL OPTIMO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE NUESTROS ALUMNOS.

LAS SEMANAS DE LOS ENTRENAMIENTOS SE DIVIDEN DE LA SIGUIENTE MANERA:

-Martes y jueves: Entrenamiento con bandas, mancuernas.

-Lunes, Miércoles y viernes: Entrenamiento funcional con mancuernas, conos, hula hula, escaleras de agilidad y TRX Cada Lunes se realiza un feedback con los alumnos para saber en que va a consistir la semana.

Ventajas y beneficios: Variabilidad en el entrenamiento: Al alternar entre entrenamiento con bandas y entrenamiento funcional, los alumnos pueden trabajar diferentes grupos musculares y evitar el estancamiento en su progreso.

Reducción del riesgo de lesiones: Al variar el tipo de entrenamiento, se reduce el riesgo de lesiones por sobreuso y se permite que los músculos y articulaciones se recuperen adecuadamente.

3. Mejora de la coordinación y agilidad: El entrenamiento funcional con conos, hula hula y escaleras de agilidad ayuda a mejorar la coordinación, agilidad y velocidad de los alumnos

4. Fortalecimiento muscular: El entrenamiento con bandas y mancuernas ayuda a fortalecer los músculos y mejorar la fuerza y resistencia muscular.

5. Mejora de la flexibilidad y movilidad: El entrenamiento con bandas y el uso de hula hula pueden ayudar a mejorar la flexibilidad y movilidad de los alumnos.

Beneficios para los alumnos:

- Mejora de la condición física: El entrenamiento variado y completo puede ayudar a mejorar la condición física general de los alumnos.
- Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo: El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo de los alumnos.
- Mejora de la confianza y autoestima: El logro de objetivos y la mejora de la condición física pueden ayudar a mejorar la confianza y autoestima de los alumnos.
- En resumen, la división de la semana de esta manera permite a los alumnos trabajar diferentes grupos musculares, mejorar su coordinación y agilidad, fortalecer sus músculos y mejorar su flexibilidad y movilidad, lo que puede llevar a una mejora en su condición física general y bienestar.

**- DESTACAR QUE PROMEDIO ASISTEN 40 ALUMNOS. POR ESO LA DISTRIBUCIÓN DE MATERIALES, LA ORGANIZACIÓN DE LA SALA Y LA ASIGNACIÓN A CADA ESTACIÓN DEL CIRCUITO.**

**\*Lunes 4 de agosto: Día de Acondicionamiento Físico\***

**\*Calentamiento (15 minutos)\***

1. Movimientos articulares: Tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos y muñecas (3 minutos)2. Cardio ligero: Marcha en el lugar o saltos de tijera (4 minutos)3. Estiramientos dinámicos: Piernas, brazos y torso (4 minutos)4. Activación de core: Planchas cortas o ejercicios de estabilidad (4 minutos)

**\*Círculo de Entrenamiento Funcional (8 estaciones, 3 vueltas)\***

- Cada estación tendrá 45 segundos de trabajo activo y 15 segundos de descanso para pasar a la siguiente estación.- Cada vuelta tendrá un descanso de 1 minuto antes de comenzar la siguiente vuelta.

1. Sentadillas con peso corporal y salto2. Flexiones de brazos en el suelo con aplauso3. Elevaciones de piernas en el suelo con movimiento de tijera4. Planchas laterales con rotación y levantamiento de piernas5. Escaleras de agilidad funcional con cambios de dirección6. Sentadillas con salto y recepción en media sentadilla7. Planchas con apoyo en los antebrazos y levantamiento de piernas alternadas8. Estiramientos dinámicos de piernas y torso con movimientos de brazos

**\*Recordatorio de Hidratación\***

- Despues de la primera vuelta, recordar a los alumnos que se hidraten adecuadamente.- Despues de la segunda vuelta, recordar nuevamente a los alumnos que se hidraten.

**\*Enfriamiento (5 minutos)\***

1. Estiramientos estáticos: Piernas, brazos y torso (3 minutos)2. Respiración profunda: Inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas (2 minutos)

**\*Frase Motivacional\***

"Comienza la semana con energía y determinación. Cada paso que das te acerca a tus objetivos.

¡Vamos por una semana increíble!"

**\*Objetivos del Día\***

- Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular- Aumentar la fuerza y la flexibilidad- Mejorar la coordinación y la agilidad

**\*Importancia de la Hidratación\***

- La hidratación adecuada es fundamental para un rendimiento óptimo y para prevenir lesiones.- Recuerda beber agua antes, durante y después del entrenamiento. (TIPS VARIADOS)

**Martes 5 de agosto: Día de Entrenamiento con Bandas**

**Calentamiento (15 minutos)**

1. Movimientos articulares: Tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos y muñecas (3 minutos)2. Cardio ligero: Marcha en el lugar o saltos de tijera (4 minutos)3. Estiramientos dinámicos: Piernas, brazos y torso (4 minutos)4. Activación de core: Planchas cortas o ejercicios de estabilidad (4 minutos)

**Círculo de Entrenamiento con Bandas (8 estaciones, 3 vueltas)**

- Cada estación tendrá 45 segundos de trabajo activo y 15 segundos de descanso para pasar a la siguiente estación.- Cada vuelta tendrá un descanso de 1 minuto antes de comenzar la siguiente vuelta.

1. Sentadillas con bandas de resistencia2. Press de pecho con bandas3. Curl de bíceps con bandas4. Tríceps con bandas5. Bandas para hombros6. Bandas para piernas7. Rotaciones de hombros con bandas8. Estiramientos con bandas

**Recordatorio de Hidratación**

- Despues de la primera vuelta, recordar a los alumnos que se hidraten adecuadamente.- Despues de la segunda vuelta, recordar nuevamente a los alumnos que se hidraten.

**Enfriamiento (5 minutos)**

1. Estiramientos estáticos: Piernas, brazos y torso (3 minutos)
2. Respiración profunda: Inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas (2 minutos)

Frase Motivacional "La fuerza y la resistencia se construyen con cada repetición. ¡Vamos a superar nuestros límites!"

**Importancia del Aumento de la Fuerza**

- El levantamiento de mancuernas y el uso de bandas de resistencia pueden ayudar a aumentar la fuerza muscular y mejorar la resistencia.- Es importante realizar los ejercicios con técnica adecuada y aumentar gradualmente la intensidad para evitar lesiones.

**Objetivos del Día**

- Mejorar la fuerza y la resistencia muscular- Aumentar la flexibilidad y la movilidad- Mejorar la coordinación y la agilidad

**Miércoles 6 de agosto: Día de Acondicionamiento Físico****Calentamiento (15 minutos)**

1. Correr en el lugar o saltos de tijera (4 minutos)
2. Movimientos de brazos: Rotaciones y extensiones (3 minutos)
3. Estiramientos dinámicos de piernas: Sentadillas y zancadas (4 minutos)
4. Activación de core: Planchas cortas o ejercicios de estabilidad (4 minutos)

**Círculo de Entrenamiento Funcional (8 estaciones, 3 vueltas)**

- Cada estación tendrá 45 segundos de trabajo activo y 15 segundos de descanso para pasar a la siguiente estación.- Cada vuelta tendrá un descanso de 1 minuto antes de comenzar la siguiente vuelta.

1. Sentadillas con mancuernas
2. Planchas con apoyo en los antebrazos y levantamiento de piernas alternadas
3. Press de hombros con mancuernas
4. Planchas laterales con rotación y levantamiento de piernas
5. Peso muerto con mancuernas y giro en escaleras de agilidad
6. Planchas con levantamiento de piernas en TRX
7. Extensiones de tríceps con mancuernas y apoyo en banco
8. Estiramientos dinámicos de piernas y torso con movimientos de brazos

**Enfriamiento (5 minutos)**

1. Estiramientos estáticos: Piernas, brazos y torso (3 minutos)
2. Respiración profunda: Inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas (2 minutos)

Frase Motivacional "Cada gota de sudor es un paso hacia tus objetivos. ¡Vamos a darlo todo!"

**Importancia de Cambiarse la Ropa Mojada**

- Es importante cambiarse la ropa mojada después del entrenamiento para evitar resfriados y enfermedades, especialmente en el mes de agosto cuando el clima puede ser muy frío.- Asegúrate de llevar ropa seca y abrigada para cambiarte después del entrenamiento.

**Objetivos del Día**

- Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular- Aumentar la fuerza y la flexibilidad- Mejorar la coordinación y la agilidad

**Jueves 7 de agosto: Día de Entrenamiento con Bandas****Calentamiento (15 minutos)**

1. Movimientos de pies y tobillos: Rotaciones y círculos (3 minutos)
2. Estiramientos dinámicos de pantorrillas: Saltos y extensiones (4 minutos)
3. Movimientos de hombros: Rotaciones y extensiones (4 minutos)
4. Activación de core: Planchas cortas o ejercicios de estabilidad (4 minutos)

**Círculo de Entrenamiento con Bandas (8 estaciones, 3 vueltas)**

- Cada estación tendrá 45 segundos de trabajo activo y 15 segundos de descanso para pasar a la siguiente estación.- Cada vuelta tendrá un descanso de 1 minuto antes de comenzar la siguiente vuelta.

1. Sentadillas con bandas de resistencia
2. Press de pecho con bandas
3. Curl de bíceps con bandas
4. Tríceps con bandas
5. Bandas para hombros
6. Bandas para piernas
7. Rotaciones de hombros con bandas
8. Estiramientos con bandas

**Enfriamiento (5 minutos)**

1. Estiramientos estáticos: Piernas, brazos y torso (3 minutos)
2. Respiración profunda: Inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas (2 minutos)

**Meditación Guiada (5 minutos)**

- Encuentra un lugar cómodo y tranquilo para sentarte o acostarte.- Cierra los ojos y respira profundamente.- Imagina un lugar pacífico y relajante.- Siente la calma y la tranquilidad en tu

cuerpo.

#### Importancia de las Bandas

- Las bandas de resistencia son una herramienta versátil y efectiva para mejorar la fuerza y la resistencia muscular.- Permiten trabajar diferentes grupos musculares y pueden ser utilizadas en una variedad de ejercicios.

#### Metas del Día

- Fortalecer los músculos y mejorar la resistencia- Incrementar la flexibilidad y la movilidad articular- Desarrollar la coordinación y la agilidad

Objetivos alcanzables con dedicación y esfuerzo.

#### Viernes 8 de agosto: Día de Entrenamiento Funcional

##### Calentamiento (15 minutos)

1. Movimientos de codos y muñecas: Flexiones y extensiones (3 minutos)2. Saltos laterales con cambios de dirección (4 minutos)3. Estiramientos dinámicos de caderas: Movimientos de pelvis y rotaciones (4 minutos)4. Activación de piernas: Sentadillas y zancadas (4 minutos)

##### Círculo de Entrenamiento Funcional (8 estaciones, 3 vueltas)

- Cada estación tendrá 45 segundos de trabajo activo y 15 segundos de descanso para pasar a la siguiente estación.- Cada vuelta tendrá un descanso de 1 minuto antes de comenzar la siguiente vuelta.

1. Planchas con levantamiento de piernas alternadas2. Sentadillas con salto explosivo3. Peso muerto con giro en escaleras de agilidad4. Abdominales con piernas elevadas y toque de talones5. Press de hombros con mancuernas y rotación6. Carrera lateral con cambios de dirección rápidos7. Extensiones de tríceps con apoyo en banco8. Saltos laterales con caja y cambio de dirección

##### Enfriamiento (5 minutos)

1. Estiramientos estáticos: Piernas, brazos y torso. Mantén cada estiramiento durante 20-30 segundos y siente el alargamiento muscular.2. Enfócate en estirar los músculos que trabajaste durante el entrenamiento.

##### Meditación Guiada (5 minutos)

Imagina que estás en un campo verde y soleado, rodeado de flores y árboles. Siente el calor del sol en tu piel y el aroma a hierba fresca. Escucha el canto de los pájaros y el susurro del viento. Respira profundamente y siente la calma y la tranquilidad en tu cuerpo. Visualiza tus objetivos y metas para la semana que viene y siente la motivación y la energía para alcanzarlos.

#### Metas del Día

- Fortalecer los músculos y mejorar la resistencia- Incrementar la flexibilidad y la movilidad articular- Desarrollar la coordinación y la agilidad

¡Prepárate para un fin de semana relajante y divertido!

#### Entrenamiento Funcional LUNES 11 DE AGOSTO

##### Calentamiento (15 minutos)

1. Movimientos de articulaciones: círculos con los tobillos, rotaciones de caderas, flexiones de rodillas.2. Ejercicio cardiovascular intenso: sprints en el lugar, saltos de tijera, burpees modificados con apoyo en banco.3. Estiramientos dinámicos para activar los músculos: patadas de karate con cambio de dirección, estiramientos de pantorrillas con saltos, movimientos de hombros con mancuernas.

##### Entrenamiento Funcional (40 minutos)

1. Sentadillas con mancuernas y paso lateral sobre step con cambio de dirección: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.2. Press de hombros con mancuernas y rotación con apoyo en TRX: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.3. Carrera lateral con cambios de dirección rápidos alrededor de conos con obstáculos: 3 series de 45 segundos, 15 segundos de descanso entre series.4. Abdominales con piernas elevadas y toque de talones con movimiento de tijera: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.5. Peso muerto con mancuernas y giro con apoyo en una pierna: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.6. Saltos laterales sobre step con cambio de dirección: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.

##### Enfriamiento (10 minutos)

1. Estiramientos estáticos para relajar los músculos principales: piernas, brazos y torso.2. Estiramientos de pantorrillas, muslos y glúteos con apoyo en pared.3. Estiramientos de hombros,

brazos y manos con bandas de resistencia.4. Estiramientos de espalda, pecho y abdomen con apoyo en banco.

#### Meditación Guiada y Frase Motivacional (5 minutos)

- Cierra los ojos y respira profundamente. Imagina que estás en un lugar tranquilo y sereno, rodeado de naturaleza.- Siente la brisa suave en tu piel y el sol cálido en tu rostro.- Con cada inhalación, siente cómo te llenas de calma y paz.- Con cada exhalación, siente cómo cualquier tensión o estrés se disipa.- Repite conmigo: 'Soy fuerte, soy capaz, soy valioso/a'.- Permanece en este estado de relajación durante unos momentos, permitiendo que tu mente y cuerpo se sientan en armonía.- Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y vuelve a tu día con una sensación de renovada energía y claridad.

#### Entrenamiento con Bandas

##### Activación Física (15 minutos)

1. Movimientos de pies y tobillos: círculos con los tobillos, flexiones y extensiones.2. Ejercicio cardiovascular ligero: marchas en el lugar con movimientos de brazos.3. Estiramientos dinámicos para activar los músculos: movimientos de hombros con bandas, estiramientos de pantorrillas con bandas.

#### Entrenamiento con Bandas (40 minutos)

1. Sentadillas con bandas de resistencia: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.2. Press de pecho con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.3. Curl de bíceps con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.4. Tríceps con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.5. Bandas para hombros: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.6. Rotaciones de hombros con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.

#### Relajación y Estiramiento (10 minutos)

1. Estiramientos estáticos para relajar los músculos principales: piernas, brazos y torso.2. Estiramientos de pantorrillas, muslos y glúteos con apoyo en pared.3. Estiramientos de hombros, brazos y manos con bandas de resistencia.4. Estiramientos de espalda, pecho y abdomen con apoyo en banco.

#### Meditación Guiada y Frase Motivacional (5 minutos)

- Imagina que estás en una playa tranquila al atardecer. Siente la arena suave bajo tus pies y el sonido de las olas en la distancia.- Con cada respiración, siente cómo tu cuerpo se relaja y se calma.- Visualiza tus objetivos y metas, y siente la motivación y la energía para alcanzarlos.- Repite conmigo: 'Soy capaz de superar cualquier desafío'.- Permanece en este estado de relajación y motivación durante unos momentos, permitiendo que tu mente y cuerpo se sientan en armonía.- Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y vuelve a tu día con una sensación de renovada energía y claridad.

#### DÍA ESPECIAL DE CONVERSATORIO. LUEGO DE CLASES DE FUNCIONAL DE DÍA MIÉRCOLES.

Pauta para la Charla: "Beneficios del Ejercicio para Adultos Mayores"

Día: miércoles 13 de Agosto 11:00Hs

Lugar: Sala primer piso Piscina Municipal Maipo

Coffe Break: café, vasos plumavit, cucharitas descartables, termo agua caliente, mix galletas. Azúcar y endulzante. (proporciona Gisela).

Moderadora: Gisela

Profesionales invitados:

- Bárbara Marín: Profesora de Educación Física
- Andrés Pineda: Psicólogo

Objetivo de la charla: Brindar información y consejos sobre los beneficios del ejercicio para adultos mayores, y cómo puede mejorar su calidad de vida.

Introducción (Gisela)

- Bienvenida a los asistentes y presentación de los profesionales invitados.
- Breve introducción sobre la importancia del ejercicio para adultos mayores y el objetivo de la charla.  
Ejemplo: "Buenos días a todos, me llamo Gisela y soy la moderadora de esta charla. Hoy nos reunimos para hablar sobre un tema muy importante para nuestra salud y bienestar: los beneficios del ejercicio para adultos mayores.  
Nuestros invitados, Bárbara, profesora de educación física, y Andrés, psicólogo, nos compartirán sus conocimientos y experiencias sobre cómo el ejercicio puede mejorar nuestra calidad de vida en esta etapa. El objetivo de esta charla es brindar información y consejos prácticos para que podamos aprovechar al máximo los beneficios del ejercicio y mantenernos saludables y activos. Sin más preámbulos, comencemos con nuestras preguntas y respuestas."

#### Preguntas para los profesionales

1. Bárbara: ¿Cuáles son los beneficios físicos del ejercicio para adultos mayores? ¿Qué tipo de ejercicios son más recomendados para esta edad?
2. Andrés: ¿Cómo puede el ejercicio afectar la salud mental de los adultos mayores? ¿Qué beneficios psicológicos puede traer el ejercicio regular?
3. Bárbara y Andrés: ¿Cómo pueden los adultos mayores mantenerse motivados para hacer ejercicio regularmente? ¿Qué consejos pueden dar para superar los obstáculos comunes?  
Interacción con los invitados: preguntar si tienen algún tip para compartir.
4. Bárbara: ¿Qué precauciones deben tomar los adultos mayores al iniciar un programa de ejercicio? ¿Qué tipo de lesiones son más comunes en esta edad?
5. Andrés: ¿Cómo puede el ejercicio ayudar a los adultos mayores a mantener su independencia y calidad de vida? ¿Qué beneficios sociales puede traer el ejercicio en grupo?

#### Conclusión (Gisela)

- Resumen de los puntos clave de la charla.
- Agradecimientos a los profesionales invitados y a los asistentes.
- Invitación a los asistentes a participar en los programas de ejercicio para adultos mayores en la piscina municipal de Maipo.

#### Preguntas y respuestas

- Tiempo para que los asistentes hagan preguntas a los profesionales.
- Gisela moderará la sesión y asegurará que las preguntas sean respondidas de manera clara y concisa.

Tiempo de la charla: entre 30 minutos y 60 minutos.

Se realiza un coffee Break.

#### Miércoles 13 de agosto

Entrenamiento con Mancuernas, bandas y Variaciones

Preparación Física (15 minutos)

1. Movimientos de articulaciones: círculos con los tobillos, flexiones y extensiones de rodillas.
2. Ejercicio cardiovascular ligero: marchas en el lugar con movimientos de brazos.
3. Movimientos dinámicos para activar los músculos: movimientos de pantorrillas con bandas, movimientos de hombros con bandas.

Entrenamiento con Bandas y Variaciones (40 minutos)

1. Sentadillas con bandas de resistencia y salto: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.
2. Press de hombros con mancuernas y rotación: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.
- 3.

Curl de bíceps con bandas y cambio de agarre: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.4. Planchas con levantamiento de piernas laterales: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.5. Tríceps con bandas y extensión: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.6. Rotaciones de hombros con bandas y movimiento de brazos: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.

Flexibilidad y Alargamiento Muscular (10 minutos)

1. Ejercicios de flexibilidad para relajar los músculos principales: piernas, brazos y torso.2. Alargamiento de pantorrillas, muslos y glúteos con apoyo en pared.3. Ejercicios de estiramiento para hombros, brazos y manos con bandas de resistencia.4. Alargamiento de espalda, pecho y abdomen.

Meditación Guiada y Frase Motivacional (5 minutos)

- Imagina que estás en un lugar tranquilo y sereno, rodeado de naturaleza.- Con cada respiración, siente cómo tu cuerpo se relaja y se calma.- Recuerda que lo importante es hacer los ejercicios con conciencia y dedicación.- Repite conmigo: lo importante es el movimiento, porque es vida.- Siente la energía y la motivación para seguir adelante, sabiendo que cada esfuerzo cuenta.- Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y vuelve a tu día con una sensación de renovada energía y claridad.

Entrenamiento con Bandas y Mancuernas jueves 14 de agosto.

Mañana 15 de agosto es feriado. tener en cuenta de entrenar a conciencia por el fin de semana largo que se presenta.

Preparación Física (15 minutos)

1. Movimientos de articulaciones: círculos con los tobillos, flexiones y extensiones de rodillas.2. Ejercicio cardiovascular ligero: marchas en el lugar con movimientos de brazos.3. Estiramientos dinámicos para activar los músculos: estiramientos de pantorrillas con bandas, movimientos de hombros con mancuernas.

Entrenamiento con Bandas y Mancuernas (40 minutos)

Círculo de Entrenamiento

- Realiza cada ejercicio durante 45 segundos, seguido de 15 segundos de descanso.- Alterna entre ejercicios con bandas y mancuernas.- Completa 3 rondas del circuito, con 1 minuto de descanso entre rondas.

1. Sentadillas con bandas de resistencia.2. Press de hombros con mancuernas.3. Curl de bíceps con bandas.4. Peso muerto con mancuernas.5. Tríceps con bandas.6. Extensiones de hombros con mancuernas.

Relajación y Estiramiento (10 minutos)

1. Estiramientos estáticos para relajar los músculos principales: piernas, brazos y torso.2. Estiramientos de pantorrillas, muslos y glúteos con apoyo en pared.3. Estiramientos de hombros, brazos y manos con bandas de resistencia.4. Estiramientos de espalda, pecho y abdomen.

Meditación Guiada y Frase Motivacional (5 minutos)

- Imagina que estás en un lugar tranquilo y sereno, rodeado de naturaleza.- Con cada respiración, siente cómo tu cuerpo se relaja y se calma.- Visualiza tus objetivos y metas para el fin de semana largo, y siente la motivación y la energía para disfrutar al máximo.- Repite conmigo: 'Estoy listo para disfrutar de un fin de semana largo y relajante'.- Permanece en este estado de relajación y motivación durante unos momentos, permitiendo que tu mente y cuerpo se sientan en armonía.- Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y vuelve a tu día con una sensación de renovada energía y claridad.

Entrenamiento Funcional con Mancuernas

Preparación Física (15 minutos)

1. Movimientos de caderas y piernas: rotaciones de caderas, zancadas cortas.2. Ejercicio cardiovascular moderado: saltos de tijera, jogging en el lugar.3. Estiramientos dinámicos para activar los músculos: estiramientos de pantorrillas, movimientos de hombros con mancuernas.

Entrenamiento Funcional con Mancuernas (40 minutos)

Círculo de Entrenamiento

- Realiza cada ejercicio durante 45 segundos, seguido de 15 segundos de descanso.- Completa 3 rondas del circuito, con 1 minuto de descanso entre rondas.

1. Sentadillas con mancuernas: sostén una mancuerna en cada mano y realiza sentadillas profundas.2. Press de hombros con mancuernas: sostén una mancuerna en cada mano y realiza press de hombros.3. Peso muerto con mancuernas: sostén una mancuerna en cada mano y realiza

peso muerto.4. Extensiones de tríceps con mancuernas: sostén una mancuerna en una mano y realiza extensiones de tríceps.5. Planchas con apoyo en los antebrazos y levantamiento de piernas alternadas: alterna levantando una pierna y luego la otra.6. Saltos laterales sobre step: salta lateralmente sobre un step o una plataforma.

Relajación y Estiramiento (10 minutos)

1. Estiramientos estáticos para relajar los músculos principales: piernas, brazos y torso.2. Estiramientos de pantorrillas, muslos y glúteos con apoyo en pared.3. Estiramientos de hombros, brazos y manos.4. Estiramientos de espalda, pecho y abdomen.

Meditación Guiada y Frase Motivacional (5 minutos)

- Imagina que estás en tu rincón favorito de la casa, ya sea un jardín, un balcón o una habitación acogedora. Siente la atmósfera relajante y tranquila.- Con cada respiración, siente cómo tu cuerpo se relaja y se calma.- Visualiza tus objetivos y metas, y siente la motivación y la energía para alcanzarlos.- Repite conmigo: 'Soy capaz de superar cualquier desafío'.- Permanece en este estado de relajación y motivación durante unos momentos, permitiendo que tu mente y cuerpo se sientan en armonía.- Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y vuelve a tu día con una sensación de renovada energía y claridad.

Entrenamiento con Bandas

Preparación Física (15 minutos)

1. Movimientos de articulaciones: círculos con los tobillos, flexiones y extensiones de rodillas.2.

Ejercicio cardiovascular ligero: marchas en el lugar con movimientos de brazos.3. Estiramientos dinámicos para activar los músculos: estiramientos de pantorrillas con bandas, movimientos de hombros con bandas.

Entrenamiento con Bandas (40 minutos)

1. Sentadillas con bandas de resistencia: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.2. Press de pecho con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.3. Curl de bíceps con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.4. Tríceps con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.5. Rotaciones de hombros con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.6.

Estiramientos con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.

Relajación y Estiramiento (10 minutos)

1. Estiramientos estáticos para relajar los músculos principales: piernas, brazos y torso.2.

Estiramientos de pantorrillas, muslos y glúteos con apoyo en pared.3. Estiramientos de hombros, brazos y manos con bandas de resistencia.4. Estiramientos de espalda, pecho y abdomen.

Meditación Guiada y Frase Motivacional (5 minutos)

- Imagina que estás en un campo verde y soleado, rodeado de flores y árboles.- Con cada respiración, siente cómo tu cuerpo se relaja y se calma.- Recuerda que lo importante no es hacer los ejercicios a la perfección, sino hacerlos con conciencia y dedicación.- Repite conmigo: 'Hago lo mejor que puedo, y eso es suficiente'.- Siente la energía y la motivación para seguir adelante, sabiendo que cada esfuerzo cuenta.- Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y vuelve a tu día con una sensación de renovada energía y claridad.

Miércoles 20 de agosto

Entrenamiento con mancuernas, bandas y Variaciones

Preparación Física (15 minutos)

1. Movimientos de articulaciones: círculos con los tobillos, flexiones y extensiones de rodillas.2.

Ejercicio cardiovascular ligero: marchas en el lugar con movimientos de brazos.3. Movimientos dinámicos para activar los músculos: movimientos de pantorrillas con bandas, movimientos de hombros con bandas.

Entrenamiento con mancuernas, bandas y Variaciones (40 minutos)

1. Sentadillas con aro: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.2. Escalera de pliometría con saltos laterales: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.3. Press de pecho con

mancuernas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.4. Planchas con levantamiento de piernas para glúteos: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.5. Curl de bíceps con lentejas

deportivas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.6. Rotaciones de hombros con bandas: 3 series de 12 repeticiones, 45 segundos de trabajo activo + 15 segundos de descanso entre series.

Flexibilidad y Alargamiento Muscular (10 minutos)

1. Ejercicios de flexibilidad para relajar los músculos principales: piernas, brazos y torso.2. Alargamiento de pantorrillas, muslos y glúteos con apoyo en pared.3. Ejercicios de estiramiento para hombros, brazos y manos con bandas de resistencia.4. Alargamiento de espalda, pecho y abdomen.

Meditación Guiada y Frase Motivacional (5 minutos)

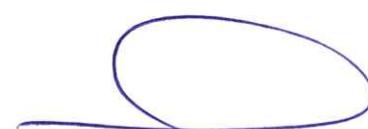
- Imagina que estás en un lugar tranquilo y sereno, rodeado de amor. - Con cada respiración, siente cómo tu cuerpo se relaja y se calma.- Recuerda que lo importante es hacer los ejercicios con conciencia y dedicación.- Repite conmigo: vivo en armonía con mi cuerpo y mi mente.- Siente la energía y la motivación para seguir adelante, sabiendo que cada esfuerzo cuenta.- Cuando estés listo, abre los ojos lentamente y vuelve a tu día con una sensación de renovada energía y claridad.

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

Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-08-01	Equipo funcional	FOTOGRAFÍA
		
2025-08-04	Funcional lunes	FOTOGRAFÍA

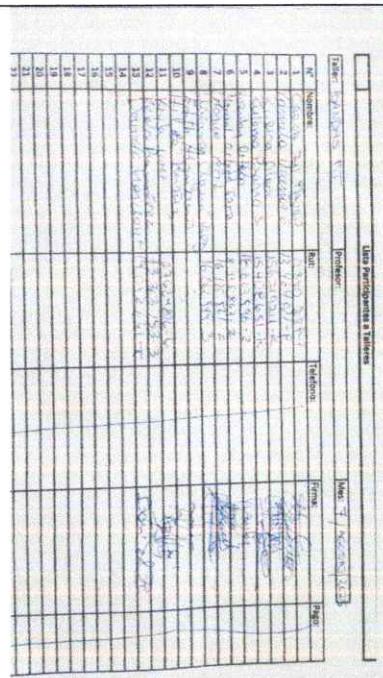


		
Fecha Cobertura: 2025-08-05	Descripción Cobertura: Bandas fit Martes	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-06	Descripción Cobertura: Funcional mitad semana	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura: 2025-08-07	Descripción Cobertura: Asistencia	Tipo Cobertura: HOJA DE ASISTENCIA
--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-08-08	Descripción Cobertura: Acondicionamiento físico viernes	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

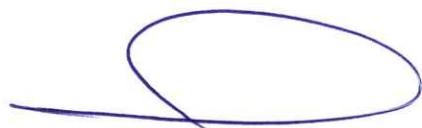


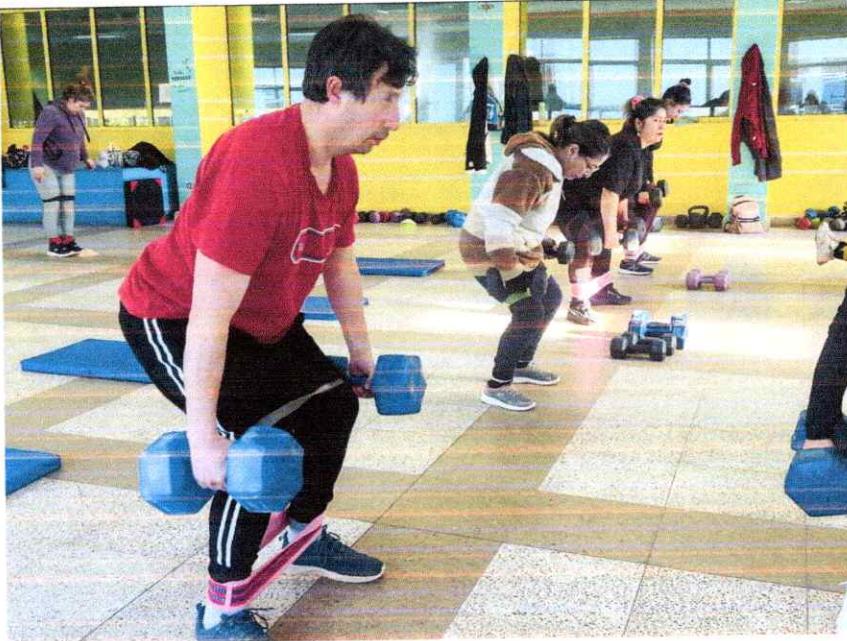


Fecha Cobertura: 2025-08-11	Descripción Cobertura: Funcional lunes	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



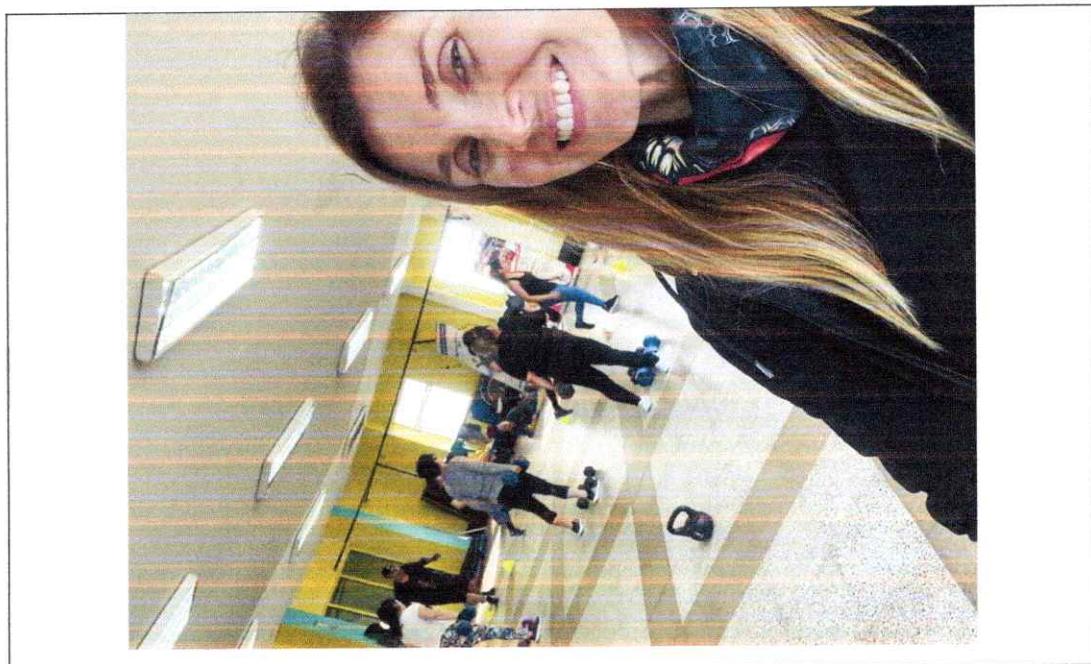
Fecha Cobertura: 2025-08-12	Descripción Cobertura: Bandas fit de martes	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



		
Fecha Cobertura: 2025-08-13	Descripción Cobertura: Conversatorio Adulto Mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-13	Descripción Cobertura: Charla profesional adulto Mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



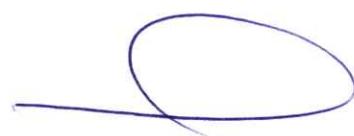
		
Fecha Cobertura: 2025-08-13	Descripción Cobertura: Antes de partir conversatorio. Invitando al coffee Break	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
		
Fecha Cobertura: 2025-08-13	Descripción Cobertura: Funcional mitad de semana	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>

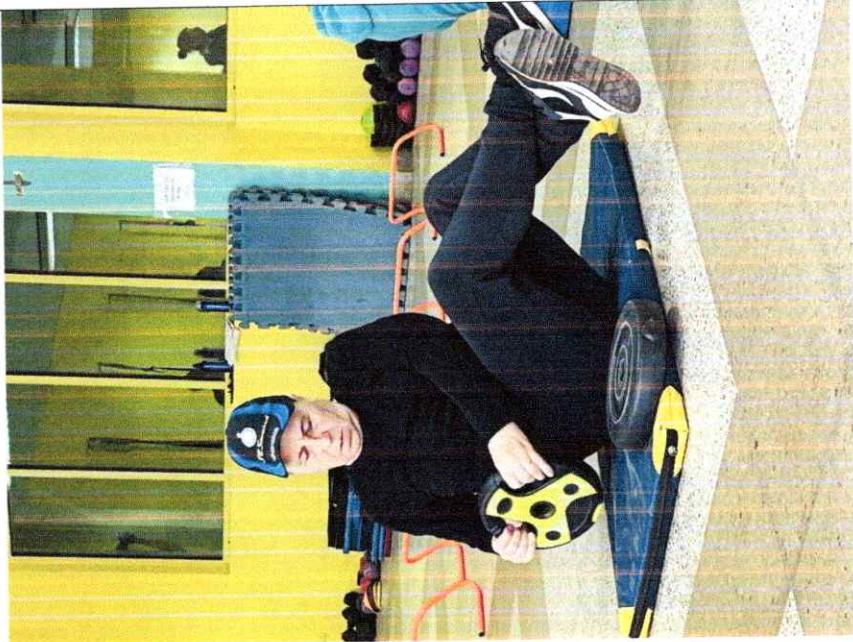


Fecha Cobertura: 2025-08-14	Descripción Cobertura: Jueves Bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

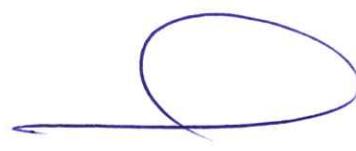


Fecha Cobertura: 2025-08-18	Descripción Cobertura: Lunes funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

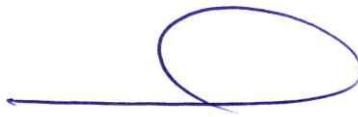


		
Fecha Cobertura: 2025-08-19	Descripción Cobertura: Bandas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-20	Descripción Cobertura: Funcional mitad semana	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized oval shape followed by a more fluid, cursive script.

**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

