

**INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.**

JULIO	2025
Mes	Año

**I.- Datos.**

<b>1.- Nombre.</b>	VERONICA TERESA VEGA HERRERA		
<b>2.- Rut.</b>			
<b>3.- N° Decreto.</b>	Alcaldicio:	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
<b>4.- Dirección a la que pertenece.</b>	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO		

**II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.**

- Realizar talleres deportivos en piscina temperada Maipo
- Planificar y desarrollar taller de entrenamiento funcional
- Planificar y desarrollar taller de entrenamiento integral
- Planificar y desarrollar taller de adulto mayor

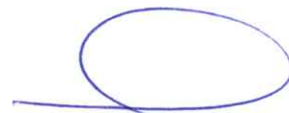
**III.- Descripción de las funciones realizadas.**

- Realizar presentación como profesora del taller
- Pasar asistencia
- Planificar clases de adultos mayores
- Dirigir clases de adultos mayores en salón
- Realizar clases de adultos mayores en salón
- Dirigir y ejecutar taller de adulto mayor
- Solicitud de inscripción en taller
- Por la tarde realizar taller de entrenamiento funcional
- Pasar la lista a grupo de entrenamiento funcional
- Luego seguir con la clase de entrenamiento integral
- Se realizan clases de adulto mayor en salón
- Orientación de la clase a trabajo en equipo
- Ejecución de clases en jornada P: (Entrenamiento funcional y entrenamiento integral)
- Dirigir circuito de ejercicios
- Corregir posturas y ejecución de ejercicios
- Realizar clases am para adulto mayor
- Realizar clases pm de entrenamiento funcional
- Realizar clases de entrenamiento integral
- Pasar lista a distintos grupos
- Planificación de clases semanales para todos los grupos
- Adultos mayores, Entrenamiento funcional, entrenamiento integral
- Repaso de asistencia
- Desarrollar clases de adultos mayores
- Control de asistencia
- Dirigir clases de entrenamiento funcional
- Dirigir clases de entrenamiento integral
- Control de asistencia a cursos pm
- Realizar clases de adultos mayores
- Realizar planificación semanal de clases de grupos am y pm

- Dirigir clases de entrenamiento funcional
- Dirigir clases de entrenamiento integral
- Desarrollar clases de adultos mayores
- Dirigir clases de entrenamiento funcional
- Dirigir clases de entrenamiento integral
- Corregir posturas y malas ejecuciones de ejercicios
- Describir actividades y explicar los ejercicios en el circuito
- Demostración de ejercicios en grupos de adultos mayores
- Tomas registro de asistencia
- Dirigir actividades pm
- Entrenamiento funcional y entrenamiento integral
- Registro de asistencia de ambos grupos pm
- Dirigir clases de adulto mayor
- Dirigir clases de entrenamiento funcional
- Dirigir clases de entrenamiento integral
- Realizar clases de entrenamiento funcional pm
- Entrenamiento integral pm
- Desarrollar clases de adulto mayor
- Registro de asistencia a todos los grupos de clases, am y pm
- Ejecución de clases de adultos mayores
- Realizar demostración de ejercicios adaptados para adultos mayores
- Realizar clases de entrenamiento funcional al grupo pm
- Realizar clases de entrenamiento integral a grupo proveniente la la powerhidro
- Demostración de ejercicios
- Realizar una jornada de ejercicio físico a los adultos mayores
- Realizar clases de entrenamiento funcional
- Realizar clases de entrenamiento integral
- Realizar clases de adultos mayores
- Realizar planificación de clases de grupos am y pm
- Dirigir clases de entrenamiento funcional
- Dirigir clases de entrenamiento integral

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

Fecha Cobertura: 2025-07-02	Descripción Cobertura: Clases de adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura:  
2025-07-04

Descripción Cobertura:  
Clases de entrenamiento funcional pm

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-07-07

Descripción Cobertura:  
Clases de entrenamiento integral

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:  
2025-07-09

Descripción Cobertura:  
Clases de entrenamiento funcional

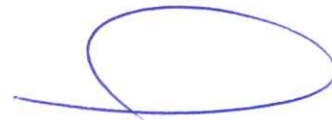
Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-07-11

Descripción Cobertura:  
Clases de adulto mayor

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:  
2025-07-14

Descripción Cobertura:  
Dirigir grupo de entrenamiento integral

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-07-18

Descripción Cobertura:  
Rutina de adulto mayor

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



		MIÉRCOLES 02-07-2025						
		OBJETIVO	ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR					
		TIEMPO 60 MIN						
CALENTAMIENTO		MUSCLOS		MUSCLOS		RESPIRACION		
TIEMPO 15		TIEMPO 15		TIEMPO 15		TIEMPO 15		
MOVILIDAD	JUEGOS MULTIS	1) LLENADO DE BARRIDOS CON TIN	40	2	20		ESTIRAMIENTOS PASIVOS	
REFLEXION	CON BALON	2) TIRAR Y PASAR EN PASA	40	2	20		TORNEL SUPERFIC	
CARDIORES		3) TROCENES C/ MANCUBREJA EN UNO	40	2	20		TORNEL INFERIOR	
MEMORIA		4) TROCENES CON MANCUBREJA	40	2	20		COBRE	
TROTE SUAVE		5) EXTENSION DE PIERNAS CON B	40	2	20		RESPIRACIONES	
		6) ARDORINALES CORTOS	40	2	20			
		7) LANZAMIENTOS DE BALON EN	40	2	20			

Fecha Cobertura:  
2025-07-21

Descripción Cobertura:  
Rutina entrenamiento integral

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

		OBJETIVO						
		OBJETIVO	ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR					
		TIEMPO 60 MIN						
CALENTAMIENTO		MUSCLOS		MUSCLOS		RESPIRACION		
TIEMPO 15		TIEMPO 15		TIEMPO 15		TIEMPO 15		
MOVILIDAD	JUEGOS MULTIS	1) LLENADO DE BARRIDOS CON TIN	40	2	20		ESTIRAMIENTOS PASIVOS	
REFLEXION	CON BALON	2) TIRAR Y PASAR EN PASA	40	2	20		TORNEL SUPERFIC	
CARDIORES		3) TROCENES C/ MANCUBREJA EN UNO	40	2	20		TORNEL INFERIOR	
MEMORIA		4) TROCENES CON MANCUBREJA	40	2	20		COBRE	
TROTE SUAVE		5) EXTENSION DE PIERNAS CON B	40	2	20		RESPIRACIONES	
		6) ARDORINALES CORTOS	40	2	20			
		7) LANZAMIENTOS DE BALON EN	40	2	20			

Fecha Cobertura:  
2025-07-23

Descripción Cobertura:  
Dirigir clases de entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-07-23

Descripción Cobertura:  
Entrenamiento adulto mayor

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-07-25

Descripción Cobertura:  
Clases adulto mayor. Recreativa

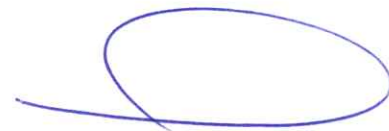
Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-07-28

Descripción Cobertura:  
Entrenamiento integral

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA







Fecha Cobertura:  
2025-07-30

Descripción Cobertura:  
Demostración de ejercicios durante el taller

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**

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	2025
<b>Mes</b>	<b>Año</b>

### I.- Datos.

<b>1.- Nombre.</b>	VERONICA TERESA VEGA HERRERA		
<b>2.- Rut.</b>			
<b>3.- Nº Decreto.</b>	Alcaldicio:	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
<b>4.- Dirección a la que pertenece.</b>	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO		

### II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar talleres deportivos en piscina temperada Maipo</li> <li>• Planificar y desarrollar taller de entrenamiento funcional</li> <li>• Planificar y desarrollar taller de entrenamiento integral</li> <li>• Planificar y desarrollar taller de adulto mayor</li> </ul>
---

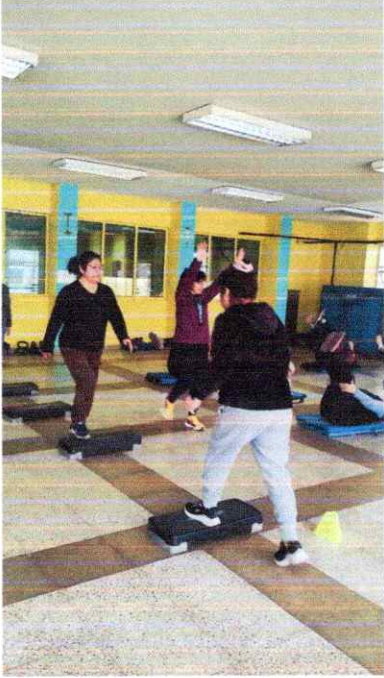

### III.- Descripción de las funciones realizadas.

planificar actividades físicas para adultos mayores  
 corregir a los usuarios para un óptimo desempeño de los ejercicios  
 desarrollar actividades acorde a las necesidades según rango etario  
 realizar estaciones de trabajo full body para talleres funcionales PM  
 realizar una jornada de ejercicio físico a los adultos mayores am  
 realizar clases de acondicionamiento físico integral funcional hidro pm  
 describir y demostrar ejercicios en el circuito de trabajo funcional pm  
 registro de asistencia para todos los grupos am y pm  
 realizar actividades recreativas para adultos mayores  
 dirigir clases de entrenamiento integral proveniente de hidropower  
 realizar circuitos de acondicionamiento físico para clases funcionales pm  
 realizar clases de adultos mayores  
 realizar planificación de clases de grupos am y pm  
 dirigir clases de entrenamiento funcional  
 dirigir clases de entrenamiento integral  
 realizar una jornada de ejercicios físicos a los adultos mayores  
 planificar clases para funcional pm y clases para entrenamiento físico integral  
 registrar asistencia de todas las clases am y pm  
 desarrollar clases de adulto mayor, a través del juego integrarse y confiar en sus compañeros de trabajo  
 dirigir clases de acondicionamiento físico funcional pm corregir posturas y malas ejecuciones de ejercicios  
 realizar planificación de trabajo basada en un plan de entrenamiento de hidrogimasia para las clases de funcional integral pm  
 realizar estaciones de trabajo full body para talleres funcionales pm  
 realizar actividades recreativas para adultos mayores  
 dirigir, planificar y demostrar ejercicios físicos para los talleres am y pm  
 explicar y mostrar ejercicios específicos para adultos mayores  
 realizar clases de acondicionamiento físico para entrenamiento funcional pm



planificar una sesion de entrenamiento integral para la clase grupal pm

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

<p>Fecha Cobertura: 2025-08-01</p>	<p>Descripción Cobertura: actividad fisica para adulto mayor</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>
		
<p>Fecha Cobertura: 2025-08-04</p>	<p>Descripción Cobertura: funcional pm</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>
		
<p>Fecha Cobertura: 2025-08-06</p>	<p>Descripción Cobertura: demostracion de ejercicios clases para el adulto mayor</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>



Fecha Cobertura:  
2025-08-06

Descripción Cobertura:  
desarrollar circuito por estaciones de ejercicios  
clases funcional pm

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-08-08

Descripción Cobertura:  
actividad fisica proveniente de hidropower

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:  
2025-08-08

Descripción Cobertura:  
juegos recreativos adulto mayor

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-08-08

Descripción Cobertura:  
planificación funcional integral pm

Tipo Cobertura:  
CALENDARIO DE  
ACTIVIDADES


		TALLER POWER CROSSFIT					
		18-08-2025					
		FERRIS BROW					
ORD	PARTE	PRINCIPAL	TIEMPO	SERIES	PAUSAS	SERIES	VUELTA A LA CALMA
1	SALTOS ALTERN		40	3	20		
2	ROTACION DE HOMBROS CON RING		40	3	20		1 ABDOMINAL CON ALEXANDER DE BODILIA
3	PIEDRALO CON PESA RUSA		40	3	20		1 ABDOMINAL CORTO E BRAZOS EXTENDIDOS
4	EXTENSION DE BRAZOS RICCIS CON MANUBRIO		40	3	20		1 ABDOMINAL LATERAL TOQUE AL FIANCO
5	JUMPING YAP		40	3	20		1 ABDOMINAL C EXTENSION DE BRAZOS Y PERNAS
6	SENTADILLA ISOMETRICA CON PESO		40	3	20		1 PLANCHA ISOMETRICA
7	PIEDRO ABIERTO Y CERRADO CON BANDA ELASTICA		40	3	20		1 PLANCHA ALTA E TOQUE DE PIES LATERAL
8	TRABAJO DE ABDOMINAL		40	3	20		

Fecha Cobertura:

Descripción Cobertura:

Tipo Cobertura:



2025-08-11	actividades recreativas para adultos mayores	FOTOGRAFÍA																																																																																				
																																																																																						
<b>Fecha Cobertura:</b> 2025-08-11	<b>Descripción Cobertura:</b> planificación de ejercicios para adultos mayores	<b>Tipo Cobertura:</b> CALENDARIO DE ACTIVIDADES																																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>OBJETIVOS</th> <th>20 30 40 50</th> <th>ACTIVIDAD / JUEGO PARA ADULTO MAYOR</th> <th></th> <th></th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>OBJETIVO</th> <th>TIEMPO</th> <th>90 MIN</th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="7"><b>CALENTAMIENTO</b></td> </tr> <tr> <td>SEMPRE ES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOVILIDAD</td> <td></td> <td>1. BUENAS CONDICIONES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ARTICULAR</td> <td>DESAR</td> <td>2. ENTRENAR EL PUNTO CENTRAL CON RANCHO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>SABER HACER</td> <td>ASISTEN</td> <td>3. PENSAR CONCEPTOS DIFERENCIALES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MARCHA</td> <td>COMERCIO</td> <td>4. ENTRENAR LOS DIFERENCIALES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>TORNAR SUAVE</td> <td>SEMAFORO</td> <td>5. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>CON LECTURA</td> <td>6. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>7. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>8.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					OBJETIVOS	20 30 40 50	ACTIVIDAD / JUEGO PARA ADULTO MAYOR					OBJETIVO	TIEMPO	90 MIN			<b>CALENTAMIENTO</b>							SEMPRE ES							MOVILIDAD		1. BUENAS CONDICIONES					ARTICULAR	DESAR	2. ENTRENAR EL PUNTO CENTRAL CON RANCHO					SABER HACER	ASISTEN	3. PENSAR CONCEPTOS DIFERENCIALES					MARCHA	COMERCIO	4. ENTRENAR LOS DIFERENCIALES					TORNAR SUAVE	SEMAFORO	5. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES						CON LECTURA	6. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES							7. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES							8.				
		OBJETIVOS	20 30 40 50	ACTIVIDAD / JUEGO PARA ADULTO MAYOR																																																																																		
		OBJETIVO	TIEMPO	90 MIN																																																																																		
<b>CALENTAMIENTO</b>																																																																																						
SEMPRE ES																																																																																						
MOVILIDAD		1. BUENAS CONDICIONES																																																																																				
ARTICULAR	DESAR	2. ENTRENAR EL PUNTO CENTRAL CON RANCHO																																																																																				
SABER HACER	ASISTEN	3. PENSAR CONCEPTOS DIFERENCIALES																																																																																				
MARCHA	COMERCIO	4. ENTRENAR LOS DIFERENCIALES																																																																																				
TORNAR SUAVE	SEMAFORO	5. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES																																																																																				
	CON LECTURA	6. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES																																																																																				
		7. ENTRENAR EN LA MARCHA EN DIFERENCIALES																																																																																				
		8.																																																																																				
<b>Fecha Cobertura:</b> 2025-08-13	<b>Descripción Cobertura:</b> dirigir clases de entrenamiento funcional	<b>Tipo Cobertura:</b> FOTOGRAFÍA																																																																																				



Fecha Cobertura:  
2025-08-13

Descripción Cobertura:  
clases adulto mayor recreativa

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-08-18

Descripción Cobertura:  
actividad fisica para adulto mayor

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:  
2025-08-18

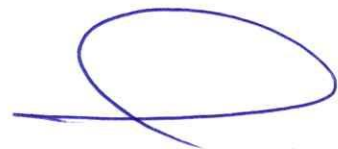
Descripción Cobertura:  
clases de funcional pm

Tipo Cobertura:  
CALENDARIO DE  
ACTIVIDADES

		DÍAS/SEMANA		TIEMPO		TALLER		TIEMPO		TIEMPO	
		TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO	
		TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO		TIEMPO	
CALENTAMIENTO		15 MIN		15 MIN		15 MIN		15 MIN		15 MIN	
MOVILIDAD	SEVING	1	30	1	30	1	30	1	30	1	30
ANTICIPAR	OBLICUOS DE PIE	2	30	2	30	2	30	2	30	2	30
ACTIVACION	GATOS CON FLEXION	3	30	3	30	3	30	3	30	3	30
CARDIOVASE	SENTADILLA CON SALTO	4	30	4	30	4	30	4	30	4	30
	PLANCHA	5	30	5	30	5	30	5	30	5	30
	JUMPING VAP	6	30	6	30	6	30	6	30	6	30
	ESTOCADAS	7	30	7	30	7	30	7	30	7	30
		8	30	8	30	8	30	8	30	8	30



**V.- Observaciones.**

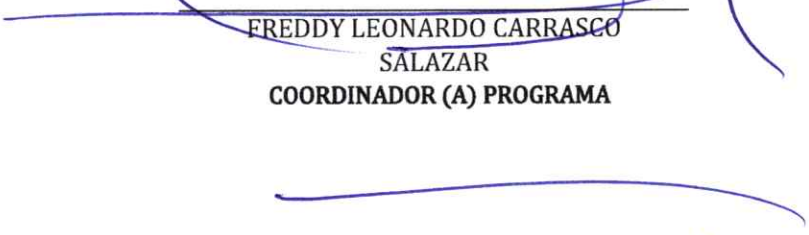


### CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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

