

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JULIO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	VERONICA TERESA VEGA HERRERA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio:	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 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

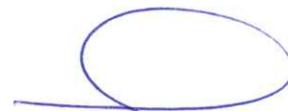
III.- Descripción de las funciones realizadas.

- 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
- Tomar 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
--------------------------------	--	-------------------------------

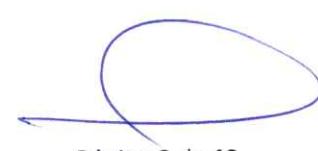
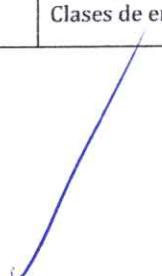




Fecha Cobertura: 2025-07-04	Descripción Cobertura: Clases de entrenamiento funcional pm	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-07-07	Descripción Cobertura: Clases de entrenamiento integral	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

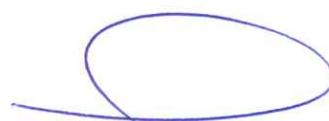




Fecha Cobertura: 2025-07-09	Descripción Cobertura: Clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

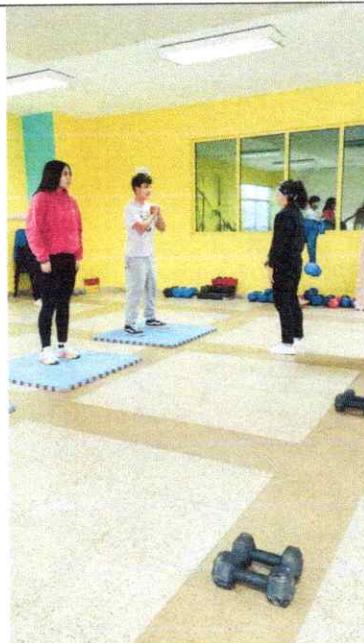


Fecha Cobertura: 2025-07-11	Descripción Cobertura: Clases de adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





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
--------------------------------	--	-------------------------------

		MIERCOLES 02-07-2025 OBJETIVO ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR TIEMPO 60 MIN																																																																																																																																																																																																																																																												
CALENTAMIENTO TIEMPO 10'		ACTIVIDAD FISICA				ELABORACION																																																																																																																																																																																																																																																								
MOVILIDAD	JUEGO ALTO-BAJA	1. TIRADITO DE BANDAS COMBIN	40	2	20				ESTIRAMIENTOS PASIVOS																																																																																																																																																																																																																																																					
ARTICULAR	CON BALON	2. TIRAR Y REBON ESTIRADA	40	2	20				TREN SUPERIOR																																																																																																																																																																																																																																																					
CAMINATA		3. TIRADITO MANO-PEDAL EN LINEA	40	2	20				TREN INFERIOR																																																																																																																																																																																																																																																					
MARCHA		4. TIRADITO CON MINIJERSE	40	2	20				CORE																																																																																																																																																																																																																																																					
TROTE SUAVE		5. EXTENSION DE PIERNAS CON B	40	2	20				ESTIRACIONES																																																																																																																																																																																																																																																					
		6. JUGANDO A LOS CORTOS	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																									
		7. TIRADITO DE BALON EN	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																									
Fecha Cobertura: 2025-07-21		Descripción Cobertura: Rutina entrenamiento integral				Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA																																																																																																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="10"> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> </tbody> </table> </td></tr> <tr> <td colspan="2">Fecha Cobertura: 2025-07-23</td><td colspan="4" rowspan="2">Descripción Cobertura: Dirigir clases de entrenamiento funcional</td><td colspan="4" rowspan="2">Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA</td></tr> <tr> <td colspan="10">  </td></tr> <tr> <td colspan="2">Fecha Cobertura: 2025-07-23</td><td colspan="4">Descripción Cobertura: Entrenamiento adulto mayor</td><td colspan="4">Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA</td></tr> </tbody> </table> </td></tr></tbody></table>	GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS						CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="10"> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> </tbody> </table> </td></tr> <tr> <td colspan="2">Fecha Cobertura: 2025-07-23</td><td colspan="4" rowspan="2">Descripción Cobertura: Dirigir clases de entrenamiento funcional</td><td colspan="4" rowspan="2">Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA</td></tr> <tr> <td colspan="10">  </td></tr> <tr> <td colspan="2">Fecha Cobertura: 2025-07-23</td><td colspan="4">Descripción Cobertura: Entrenamiento adulto mayor</td><td colspan="4">Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA</td></tr> </tbody> </table>	GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS						CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> </tbody> </table>										GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS						CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		Fecha Cobertura: 2025-07-23		Descripción Cobertura: Dirigir clases de entrenamiento funcional				Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA														Fecha Cobertura: 2025-07-23		Descripción Cobertura: Entrenamiento adulto mayor				Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA			
GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS																																																																																																																																																																																																																																																								
CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO																																																																																																																																																																																																																																																				
MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="10"> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> </tbody> </table> </td></tr> <tr> <td colspan="2">Fecha Cobertura: 2025-07-23</td><td colspan="4" rowspan="2">Descripción Cobertura: Dirigir clases de entrenamiento funcional</td><td colspan="4" rowspan="2">Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA</td></tr> <tr> <td colspan="10">  </td></tr> <tr> <td colspan="2">Fecha Cobertura: 2025-07-23</td><td colspan="4">Descripción Cobertura: Entrenamiento adulto mayor</td><td colspan="4">Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA</td></tr> </tbody> </table>	GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS						CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> </tbody> </table>										GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS						CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		Fecha Cobertura: 2025-07-23		Descripción Cobertura: Dirigir clases de entrenamiento funcional				Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA														Fecha Cobertura: 2025-07-23		Descripción Cobertura: Entrenamiento adulto mayor				Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA																																																																											
GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS																																																																																																																																																																																																																																																								
CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO																																																																																																																																																																																																																																																				
MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">GENERAL</th> <th colspan="4">MOVILIDAD</th> <th colspan="4">ESTIRAMIENTOS</th> <th colspan="2"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td><td>DETALLE</td><td>REPETICIONES</td><td>TIEMPO</td></tr> <tr> <td>MUSCULACION</td><td></td><td>1. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>2. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>AGILIDAD</td><td></td><td>3. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>4. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>ALTURAS</td><td></td><td>5. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>6. TIRADITO ALTA-BAJA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> <tr> <td>LARGEDAD</td><td></td><td>7. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td><td>8. TIRADITO CON BANDA</td><td>40</td><td>2</td><td>20</td><td></td></tr> </tbody> </table>										GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS						CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20																																																																																																																																																																															
GENERAL		MOVILIDAD				ESTIRAMIENTOS																																																																																																																																																																																																																																																								
CALENTAMIENTO	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO	DETALLE	REPETICIONES	TIEMPO																																																																																																																																																																																																																																																				
MUSCULACION		1. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		2. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
AGILIDAD		3. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		4. TIRADITO CON BANDA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
ALTURAS		5. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20		6. TIRADITO ALTA-BAJA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
LARGEDAD		7. TIRADITO CON BANDA	40	2	20		8. TIRADITO CON BANDA	40	2	20																																																																																																																																																																																																																																																				
Fecha Cobertura: 2025-07-23		Descripción Cobertura: Dirigir clases de entrenamiento funcional				Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA																																																																																																																																																																																																																																																								
																																																																																																																																																																																																																																																														
Fecha Cobertura: 2025-07-23		Descripción Cobertura: Entrenamiento adulto mayor				Tipo Cobertura: FOTOGRAFIA																																																																																																																																																																																																																																																								



Fecha Cobertura: 2025-07-25	Descripción Cobertura: Clases adulto mayor. Recreativa	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

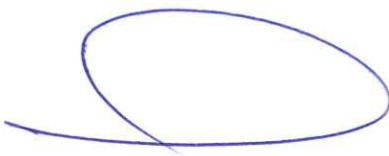


Fecha Cobertura: 2025-07-28	Descripción Cobertura: Entrenamiento integral	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-07-30	Descripción Cobertura: Demostración de ejercicios durante el taller	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



V.- Observaciones.



Página 9 de 10

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
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	VERONICA TERESA VEGA HERRERA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio:	Imputación:	Centro de Costos:
		215.21.04.004.001	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.

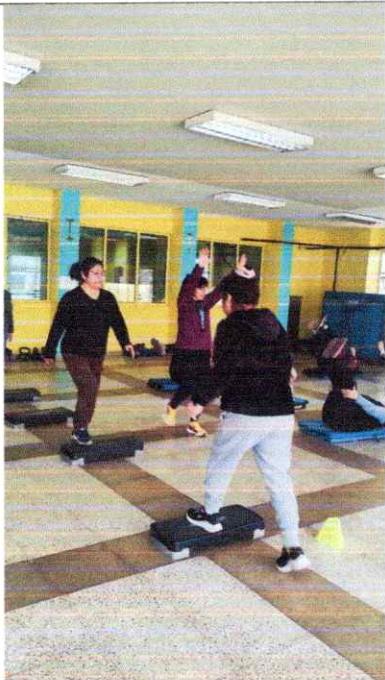
- Realizar talleres deportivos en piscina temperada Maipo
- Planificar y desarrollar taller de entrenamiento funcional
- Planificar y desarrollar taller de entrenamiento integral
- Planificar y desarrollar taller de adulto mayor

III.- Descripción de las funciones realizadas.

planificar actidades físicas para adultos mayores
 correguir a los usuarios para un optimo desempeño de los ejercicios
 desarrollar actividades acorde a las necesidades segun rango etario
 realizar estaciones de trabajo full body para talleres funcionales PM
 realizar una jornada de ejercicio fisico a los adultos mayores am
 realizar clases de acondicionamiento fisico 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 fisico para clases funcionales pm
 realizar clases de adultos mayores
 realizar planificacion de clases de grupos am y pm
 dirigir clases de entrenamiento funcional
 dirigir clases de entrenamiento integral
 realizar una jornada de ejercicios fisicos a los adultos mayores
 planificar clases para funcional pm y clases para entrenamiento fisico integral
 registrar asistencia de todas las clases am y pm
 desarrollar clases de adulto mayor, a travez del juego integrarse y confiar en sus compañeros de trabajo
 dirigir clases de acondicionamiento fisico funcional pm correguir posturas y malas ejecuciones de ejercicios
 realizar planificacion de trabajo basada en a 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 fisicos para los talleres am y pm
 explicar y mostrar ejercicios específicos para adultos mayores
 realizar clases de acondicionamiento fisico para entrenamiento funcional pm

planificar una sesión de entrenamiento integral para la clase grupal pm

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

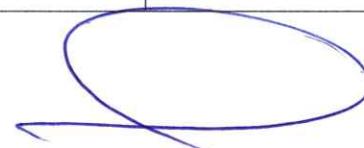
Fecha Cobertura: 2025-08-01	Descripción Cobertura: actividad física para adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-04	Descripción Cobertura: funcional pm	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-06	Descripción Cobertura: demonstración de ejercicios clases para el adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



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 CROSSTRAINING			VUELTA A LA CALMA		
TIPO	PARTES	PRINCIPAL	TIEMPO	SERIES	TIEMPO
	JAMES OMNITRIVIO	18-08-2025 FULL BODY			
EJERCICIOS			40	3	20
1 SALTO ALTE			40	3	20
2 ROTACION DE HOMBROS CON PESO			40	3	20
3 PINEAUZ CON PESA RUSA			40	3	20
4 EXTENSION DE BRAZOS INVERSOS MARCHE JAPONES			40	3	20
5 JUJIMARS YAP			40	3	20
6 SENTADILLA ISOMETRICA CON PESO			40	3	20
7 PENO ABIERTO Y CERRADO CON BANDA ELASTICA			40	3	20
8 TRABAJO DE ABDOMINAL			40	3	20

Fecha Cobertura:

Descripción Cobertura:

Tipo Cobertura:

2025-08-11	actividades recreativas para adultos mayores	FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-11	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
		
Fecha Cobertura: 2025-08-13	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



✓

Fecha Cobertura: 2025-08-13	Descripción Cobertura: clases adulto mayor recreativa	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

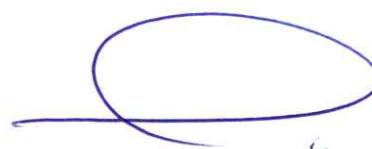


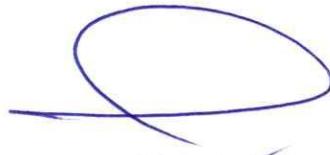
Fecha Cobertura: 2025-08-18	Descripción Cobertura: actividad fisica para adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:																																																																																			
2025-08-18	clases de funcional pm	CALENDARIO DE ACTIVIDADES																																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>00/00/25</th> <th>TIEMPO</th> <th>DETALLE</th> <th>TIEMPO</th> <th>DETALLE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CALENTAMIENTO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>TIEMPO 15 MIN</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MOVILIDAD</td> <td>SKIPPING</td> <td></td> <td>1. TIRAS TRAILER DE 50 METROS.</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>1. PLANCHE PIES</td> </tr> <tr> <td>ARTICULAR</td> <td>OBLICUOS DE PIE</td> <td></td> <td>2. SALTOS Y SALIR CON PESO EN MITAD DEL CICLO.</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>2. PLANCHE RAB</td> </tr> <tr> <td>ACTIVACION</td> <td>GATITO CON FLEXION</td> <td></td> <td>3. PESO BANCO RESISTENCIA TRAJEADO DE HOMBRES.</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>3. NACEDORES</td> </tr> <tr> <td>CARDIOVASC</td> <td>SENTADILLA CON SALTO</td> <td></td> <td>4. SEJOS LATIGA AL LADO Y ATRAS.</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>4. DORSALIS</td> </tr> <tr> <td>FLANCHA</td> <td></td> <td></td> <td>5. EXPANS LATERAL CON BANDA ELASTICA.</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>5. PLANCHE CON APERTURA DE PISTOLA</td> </tr> <tr> <td>JUMPING YAP</td> <td></td> <td></td> <td>6. ARCOPIGAL LATIGA 100-1100.</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>6. ABDOMINAL CON FLECHONES DE PISTOLA</td> </tr> <tr> <td>ESTROKADAS</td> <td></td> <td></td> <td>7. ELEVACIONES FRONTAL COLMILLERAS.</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>7. MEDIOMANIA CENTRO</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>8. JUMPING YAP CON MANOS LYMAS.</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>8. BOCO MUERTO</td> </tr> </tbody> </table>		00/00/25	TIEMPO	DETALLE	TIEMPO	DETALLE	CALENTAMIENTO						TIEMPO 15 MIN						MOVILIDAD	SKIPPING		1. TIRAS TRAILER DE 50 METROS.	40	0	20	1. PLANCHE PIES	ARTICULAR	OBLICUOS DE PIE		2. SALTOS Y SALIR CON PESO EN MITAD DEL CICLO.	40	0	20	2. PLANCHE RAB	ACTIVACION	GATITO CON FLEXION		3. PESO BANCO RESISTENCIA TRAJEADO DE HOMBRES.	40	0	20	3. NACEDORES	CARDIOVASC	SENTADILLA CON SALTO		4. SEJOS LATIGA AL LADO Y ATRAS.	40	0	20	4. DORSALIS	FLANCHA			5. EXPANS LATERAL CON BANDA ELASTICA.	40	0	20	5. PLANCHE CON APERTURA DE PISTOLA	JUMPING YAP			6. ARCOPIGAL LATIGA 100-1100.	40	0	20	6. ABDOMINAL CON FLECHONES DE PISTOLA	ESTROKADAS			7. ELEVACIONES FRONTAL COLMILLERAS.	40	0	20	7. MEDIOMANIA CENTRO				8. JUMPING YAP CON MANOS LYMAS.	40	0	20	8. BOCO MUERTO			
	00/00/25	TIEMPO	DETALLE	TIEMPO	DETALLE																																																																																
CALENTAMIENTO																																																																																					
TIEMPO 15 MIN																																																																																					
MOVILIDAD	SKIPPING		1. TIRAS TRAILER DE 50 METROS.	40	0	20	1. PLANCHE PIES																																																																														
ARTICULAR	OBLICUOS DE PIE		2. SALTOS Y SALIR CON PESO EN MITAD DEL CICLO.	40	0	20	2. PLANCHE RAB																																																																														
ACTIVACION	GATITO CON FLEXION		3. PESO BANCO RESISTENCIA TRAJEADO DE HOMBRES.	40	0	20	3. NACEDORES																																																																														
CARDIOVASC	SENTADILLA CON SALTO		4. SEJOS LATIGA AL LADO Y ATRAS.	40	0	20	4. DORSALIS																																																																														
FLANCHA			5. EXPANS LATERAL CON BANDA ELASTICA.	40	0	20	5. PLANCHE CON APERTURA DE PISTOLA																																																																														
JUMPING YAP			6. ARCOPIGAL LATIGA 100-1100.	40	0	20	6. ABDOMINAL CON FLECHONES DE PISTOLA																																																																														
ESTROKADAS			7. ELEVACIONES FRONTAL COLMILLERAS.	40	0	20	7. MEDIOMANIA CENTRO																																																																														
			8. JUMPING YAP CON MANOS LYMAS.	40	0	20	8. BOCO MUERTO																																																																														



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

