

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	PABLO ANDRES ALVAREZ SILVA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 949	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO		

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

- REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO
- PROFESOR DE CLASES GRUPALES EN RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO; CLASES DE NATACIÓN INFANTIL, ADULTO E HIDROGIMNASIAS. SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- entrega de información a usuarios sobre los talleres del recinto.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- apoyo en actividades deportivas municipales.
- planificación de clases de los talleres que se imparten.
- clases de natación de salones: clases en salones e ejercicios para mejorar la postura del nado, la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de min. aprox. a continuación se realiza un circuito de diferentes ejercicios en la clase se hoy se trabaja específicamente en el tren inferior del cuerpo con : sentadillas, estocadas saltos y ocupando materiales deportivos como pesas y cuerdas. estos ejercicios se realizan en serie con una duración de 30 seg. y realizando 4 vueltas el circuito. al termino del circuito se realiza una vuelta a la sala y estiramiento de cuerpo completo como termino.
- clase de adulto mayor en salones: clase comienza con movimientos articulares de cuerpo completo y calentamiento con una duración de 20 min. se realizan ejercicios en circuito con la ayuda de implementos deportivos como colchonetas pesas plásticas. teteras rusas, cuerdas, steps, etc. los ejercicios que se trabajaron el día de hoy fueron el tren inferior del cuerpo. los ejercicios se trabajaron en circuitos de con distintos tiempos de ejecución y fueron de 30 seg. por ejercicios y repitiendo el circuito 4 veces en total. como termino de la clase se realiza una vuelta a la sala y estiramiento de cuerpo completo.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- apoyo en actividades municipales.
- entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.
- orden de materiales de los salones deportivos.
- planificación de talleres que se imparten.
- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.
- clases de natación de salones: clases en salones e ejercicios para mejorar la postura del nado, la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de 15 min. aprox. a continuación se realiza un circuito de diferentes ejercicios en la clase se hoy se

trabaja específicamente en el tren superior: flexiones de brazo, planchas, etc. y ocupando materiales deportivos como pesas y cuerdas. estos ejercicios se realizan en serie con una duración de 30 seg. y realizando 4 vueltas el circuito. al término del circuito se realiza una vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo como termino.

- clase de adulto mayor en salones: clase comienza con movimientos articulares de cuerpo completo y calentamiento con una duración de 20 min. se realizan ejercicios en circuito con la ayuda de implementos de deportivos como colchonetas pesas plásticas. teteras rusas, cuerdas, steps, etc. los ejercicios que se trabajaron el día de hoy fueron el tren superior del cuerpo. los ejercicios se trabajaron en circuitos de con distintos tiempos de ejecución y fueron de 30 seg. por ejercicios y repitiendo el circuito 4 veces en total. como término de la clase se realiza un vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.

- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.

- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.

- clases de natación de salones: clases en salones y ejercicios para mejorar la postura del nado, la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de 15 min. aprox. a continuación se realiza un circuito de diferente ejercicios, en la clase se hoy se trabaja específicamente en el tren superior del cuerpo con: flexiones de brazo, planchas, braceos con implementos y ocupando materiales deportivos como pesas, barras olímpicas, teteras rusas, cuerdas. Estos ejercicios se realizan en serie con una duración de 30 seg. y realizando 4 vueltas el circuito, con descansos de 1 minuto por circuito. al término del circuito se realiza una vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo como termino.

- clase de natación infantil en salones: clase consiste en mejorar las habilidades de natación en seco con implementos deportivos varios como cuerdas, colchonetas, conos, pelotas rusas, se realizan movimientos articulares de cuerpo completo y calentamiento de 20 min., luego se realizan ejercicios para mejorar la técnica de nado en seco como practica de braceo y pateo de crol en colchoneta, trabajo de flexibilidad. termino con ejercicios aeróbicos para menorar la resistencia de los alumnos. como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo.

- clases de natación de salones: clases en salones e ejercicios para mejorar la postura del nado, la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de min. aprox. a continuación se realiza un circuito de diferente ejercicios en la clase se hoy se trabaja específicamente en el tren inferior del cuerpo con: sentadillas, estocadas saltos y ocupando materiales deportivos como pesas y cuerdas. estos ejercicios se realizan en serie con una duración de 30 seg. y realizando 4 vueltas el circuito. al término del circuito se realiza una vuelta a la sala y estiramiento de cuerpo completo como termino

- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.

- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.

- clase de adulto mayor en salones: clase comienza con movimientos articulares de cuerpo completo y calentamiento con una duración de 20 min. se realizan ejercicios en circuito con la ayuda de implementos de deportivos como colchonetas pesas plásticas. teteras rusas, cuerdas, steps, etc. los ejercicios que se trabajaron el día de hoy fueron el tren inferior del cuerpo. los ejercicios se trabajaron en circuitos de con distintos tiempos de ejecución y fueron de 30 seg. por ejercicios y repitiendo el circuito 4 veces en total. como término de la clase se realiza un vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.

- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.

- clases de natación de salones: clases en salones e ejercicios para mejorar la postura del nado, la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de min. aprox. a continuación se realiza un circuito de diferente ejercicios en la clase se hoy se

trabaja específicamente en el tren inferior del cuerpo con: sentadillas, estocadas saltos y ocupando materiales deportivos como pesas y cuerdas. estos ejercicios se realizan en serie con una duración de 30 seg. y realizando 4 vueltas el circuito. al término del circuito se realiza una vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo como termino.

- clase de adulto mayor en salones: clase comienza con movimientos articulares de cuerpo completo y calentamiento con una duración de 20 min, se realiza un calentamiento en las escaletas y realizando diferentes ejercicios con pesas se realizan 3 subidas. Se realizan ejercicios en circuito con la ayuda de implementos de deportivos como colchonetas pesas plásticas, teteras rusas, cuerdas, steps, etc. los ejercicios que se trabajaron el día de hoy fueron el tren inferior del cuerpo. los ejercicios se trabajaron en circuitos de con distintos tiempos de ejecución y fueron de 30 seg. y repitiendo el circuito x 4 veces, como termino de a clase se realizan estiramiento de cuerpo completo.

- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.

- apoyo en actividades deportivas del recinto .apoyo en actividades municipales .entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto .orden de materiales de los salones deportivos .planificación de talleres que se imparten. clases de natación de salones: clases en salones y ejercicios para mejorar la postura del nado, la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de 15 min. aprox. a continuación se realiza un circuito de diferente ejercicios, en la clase se hoy se trabaja específicamente en el tren superior del cuerpo con: flexiones de brazo, planchas, braceos con implementos y ocupando materiales deportivos como pesas, barras olímpicas, teteras rusas, cuerdas. Estos ejercicios se realizan en serie con una duración de 30 seg. y realizando 4 vueltas el circuito, con descansos de 1 minuto por circuito. al término del circuito se realiza una vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo como termino. clase de natación infantil en salones: clase consiste en mejorar las habilidades de natación en seco con implementos deportivos varios como cuerdas, colchonetas, conos, pelotas rusas, se realizan movimientos articulares de cuerpo completo y calentamiento de 20 min., luego se realizan ejercicios para mejorar la técnica de nado en seco como practica de braceo y pateo de crol en colchoneta, trabajo de flexibilidad. termino con ejercicios aeróbicos para menorar la resistencia de los alumnos. como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo.

- clases de natación de salones: clases en salones, como objetivo es el mejoramiento de las técnicas de nado y correcciones de la técnica de distintos tipos de nado, fortalecer el core y mejorar la resistencia en seco y ejercicios para mejorar la postura del nado, la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de 15 min. aprox. a continuación se realiza un circuito de diferente ejercicios en la clase se hoy se trabaja específicamente en el tren superior del cuerpo con: sentadillas, estocadas saltos y ocupando materiales deportivos como pesas y cuerdas. estos ejercicios se realizan en serie con una duración de 30 seg. y realizando 4 vueltas el circuito. al término del circuito se realiza una vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo como termino.

- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.

- apoyo en actividades deportivas del recinto.apoyo en actividades municipales.entrega de información a usuarios sobre los talleres que se imparten en el recinto.orden de materiales de los salones deportivos.planificación de talleres que se imparten.

- clase de adulto mayor en salones: como objetivo es en el bienestar de los usuarios de las clases e incentivar la vida sanan para tener una mayor calidad de vida de nuestros alumnos clase comienza con movimientos articulares de cuerpo completo y calentamiento con una duración de 20 min. se realizan ejercicios en circuito con la ayuda de implementos de deportivos como colchonetas pesas plásticas, teteras rusas, cuerdas, steps, etc. los ejercicios que se trabajaron el día de hoy fueron el tren inferior del cuerpo. los ejercicios se trabajaron en circuitos de con distintos tiempos de ejecución y fueron de 30 seg. por ejercicios y repitiendo el circuito 4 veces en total. como término de la clase se realiza una vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo

- entrega de información de lo talleres del recinto. modificaciones de clases de agua a salones de ejercicios. apoyo en actividades deportivas del recinto. ayuda en actividades que requiera el recinto para mejorarlo. clases de natación en salones: Se comienza con movimiento articular de cuerpo

completo, luego pasamos a las bicicletas estáticas, el calentamiento consta de 15 min. de bicicleta suave luego 1 min. intenso luego 1 min suave par recuperarme x 3 veces con un total de 20 min en total. luego pasamos al salón de las máquinas de ejercicios y se realiza un circuito de 5 ejercicios en total: pre banca, trabajo en colchoneta en posición de flecha realizando pateo de crol de espalda, subida en step. con levantamiento de pierna (20 x pierna), trabajo de tríceps con banca, braceo de crol con peso 1kilo. este circuito se repite x 3. termino del circuito, vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.

- entrega de información de lo talleres del recinto. modificaciones de clases de agua a salones de ejercicios. apoyo en actividades deportivas del recinto. ayuda en actividades que requiera el recinto para mejorarlo. clases de natación en salones: Se comienza con movimiento articular de cuerpo completo, luego pasamos a las bicicletas estáticas, el calentamiento consta de 15 min. de bicicleta suave luego 1 min. intenso luego 1 min suave par recuperarme x 3 veces con un total de 20 min en total. luego pasamos al salón de las máquinas de ejercicios y se realiza un circuito de 5 ejercicios en total: pre banca, trabajo en colchoneta en posición de flecha realizando pateo de crol de espalda, subida en step. con levantamiento de pierna (20 x pierna), trabajo de tríceps con banca, braceo de crol con peso 1kilo. este circuito se repite x 3. termino del circuito, vuelta a la calma y estiramiento de cuerpo completo.

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

Fecha Cobertura: 2025-09-01	Descripción Cobertura: entrenamiento natacion salon	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-02	Descripción Cobertura: entrenamiento adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-03

Descripción Cobertura:
entrenamiento adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-04

Descripción Cobertura:
entrenamiento natacion salon

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-05

Descripción Cobertura:
entrenamiento natacion salon

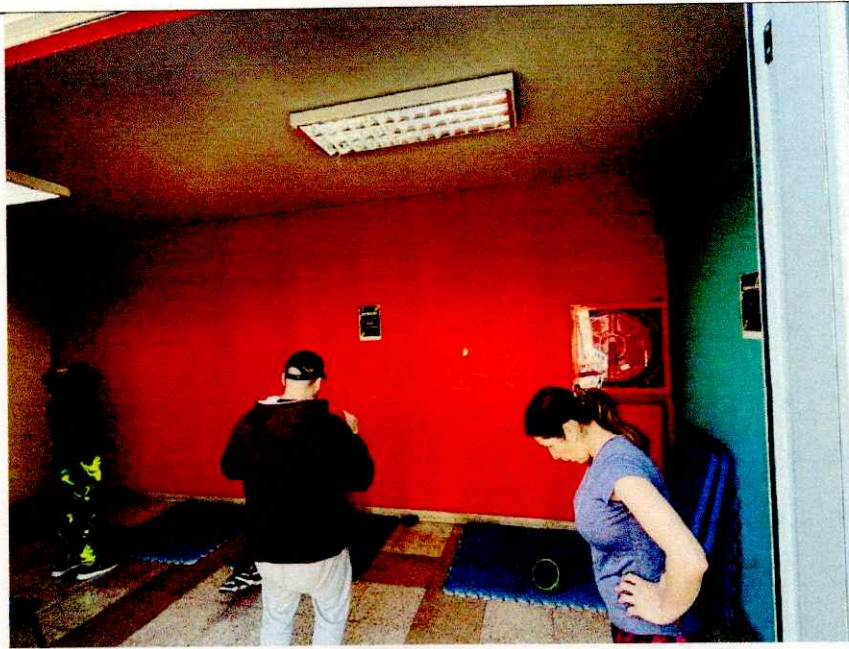
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-08

Descripción Cobertura:
entrenamiento natacion salon

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-09

Descripción Cobertura:
entrenamiento adulto mayor

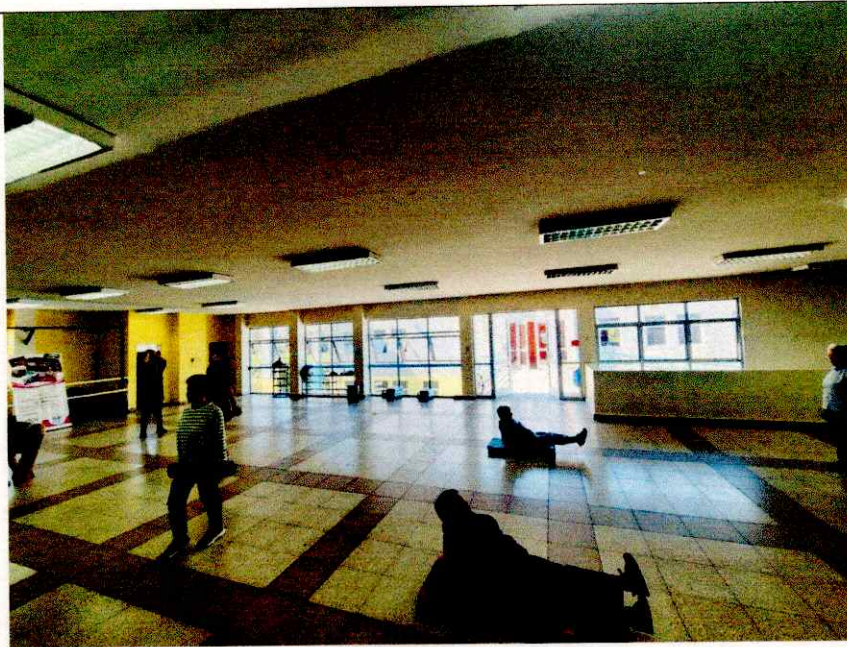
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-10

Descripción Cobertura:
entrenamiento adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-11

Descripción Cobertura:
entrenamiento adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-12

Descripción Cobertura:
entrenamiento natacion salon

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-15

Descripción Cobertura:
entrenamiento adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-16

Descripción Cobertura:
entrenamiento adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

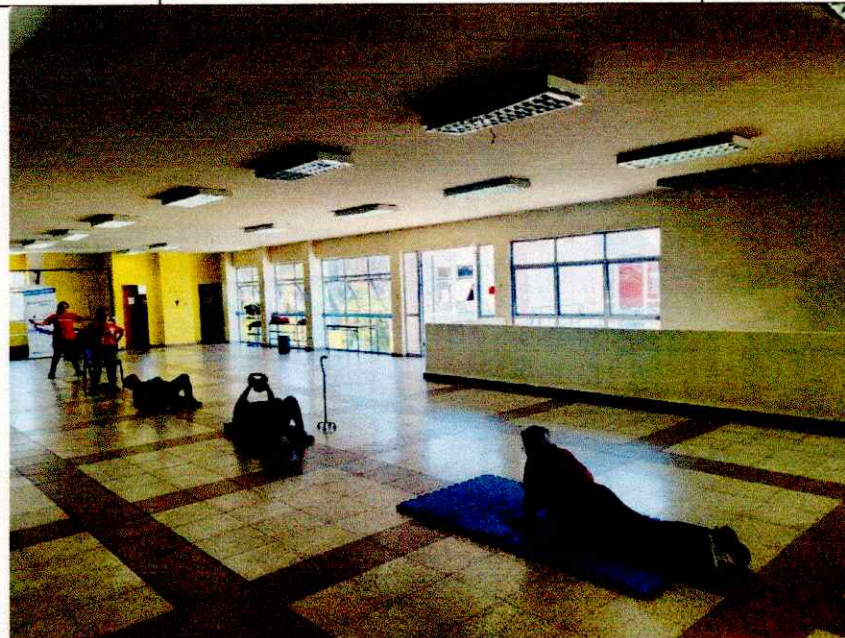




Fecha Cobertura:
2025-09-17

Descripción Cobertura:
entrenamiento adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

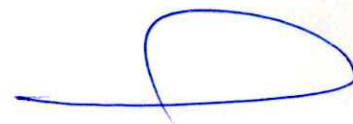


Fecha Cobertura:
2025-09-22

Descripción Cobertura:
entrenamiento adulto mayor

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**