

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	RODOLFO GABRIEL BUFADEL CATALÁN		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 1283	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 250422
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - MUJERES JEFAS DE HOGAR		

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

Contar con un monitor que apoye la ejecución y desarrollo de taller defensa personal básico y taller defensa Personal avanzado a Programa Mujeres Jefas de Hogar 2025

Realizar difusión de talleres
Realizar proceso de inscripción
Realizar taller Defensa Personal básico
Realizar taller Defensa personal Avanzado
Realizar presentación en certificaciones Programa Mujeres Jefas de Hogar

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Se realiza primera clase de taller Defensa Personal

Comenzamos con la asistencia entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Al terminar la asistencia se da un espacio para compartir experiencias y también para las presentaciones de cada usuario del taller.

Se les informa en contenido a tratar y también se les entregan las primeras indicaciones.

Al término comenzamos con movilidad articular y ejercicios de activación muscular.

Se prepara cuerpo y mente para los ejercicios de más alto impacto y se enseñan las primeras técnicas de autoprotección las cuales contemplan defensas contra tomadas, agarres y golpes de puños y patadas.

Se enseñan desplazamientos y distintas técnicas encaminadas a la defensa personal. Se trabajan dinámicas grupales y también individuales.

Todos los ejercicios van monitoreados por el instructor a cargo del taller.

Una vez terminado el bloque físico de trabajo y el técnico de defensas.

Se da espacio para ejercicios de vuelta a la calma los cuales son de bajo impacto que buscan relajar el cuerpo.

Se realiza taller de Defensa Personal Avanzado

Primera clase, Se toma asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Al finalizar la asistencia se da inicio a una charla técnica en donde se explica todo el contenido a tratar en el taller.

Comenzamos con un bloque físico de calentamiento en el cuál se enseñan ejercicios de movilidad articular y activación muscular para condicionar al cuerpo y prepararlo para ejercicios más intensos.

Luego se enseñan los primeros ejercicios técnicos donde los alumnos aprenden a desplazar y también a esquivar golpes.

También se enseñan técnicas de golpes básicos de puños y patadas. Todos los ejercicios son dirigidos y monitoreados por el instructor.

Se trabaja en parejas y también de forma grupal, al término del entrenamiento físico y del bloque técnico se enseñan ejercicios de estiramientos y elongación.

Se inicia la segunda clase del taller de Defensa Personal por el Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Se toma asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar. Una vez tomada la asistencia se da inicio a las indicaciones previas a la clase.

Se comienza con un calentamiento general y luego se toman las primeras técnicas de autoprotección. Se trabajan en grupos, parejas y también de forma individual, todas las técnicas y ejercicios van supervisados por el monitor del taller.

Se trabaja a nivel de piso y de pie con el material entregado por el profesor el cuál son coderas y rodilleras para los impactos que se producen al trabajar a nivel del suelo, se enseñan técnicas contra tomadas, agarres y golpes de puños y patadas.

Se repasan las técnicas vistas en la clase anterior y se añaden nuevas dinámicas.

Todas con su previa indicación sumada a los métodos de seguridad.

La clase finaliza con estiramientos y elongación para volver el cuerpo a la calma luego de haber trabajado distintos ejercicios de alto y bajo impacto.

Realizamos la segunda clase del taller de Defensa Personal del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Para comenzar, tomé asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del programa.

Una vez registrada la asistencia, dimos inicio con un calentamiento general, para luego pasar a ejercicios más específicos del deporte. Trabajamos tanto en parejas como de forma individual, siempre bajo mi supervisión. Durante la clase utilizamos guantes, focos y otros implementos que fueron facilitados por el taller.

Posteriormente, nos enfocamos en ejercicios técnicos propios de la defensa personal avanzada, que incluyeron golpes de puños y patadas, aplicados a través de dinámicas grupales e individuales.

Para cerrar la sesión, realizamos una vuelta a la calma, incorporando ejercicios de estiramiento y elongación, con el fin de favorecer la recuperación física y finalizar la clase de manera adecuada.

Hoy se realizó la última clase del Taller de Defensa Personal del Programa Mujeres Jefas de Hogar. En primer lugar, se tomó la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa.

La clase comenzó con un calentamiento previo, donde se trabajaron movimientos articulares y activación muscular. Posteriormente, se pasó al bloque físico, en el cual se ejecutaron ejercicios de fuerza tanto de manera individual como en pareja.

Finalizada esta parte, se dio paso al trabajo de técnicas de autoprotección, en este espacio se repasaron las vistas en clases anteriores y se incorporaron nuevas técnicas, abordando situaciones tanto de pie como en el piso, para estas prácticas se utilizó el material entregado por el monitor, como rodilleras y coderas de protección, especialmente en los ejercicios de suelo.


Durante toda la clase, los ejercicios fueron supervisados por el profesor a cargo, asegurando la correcta ejecución de cada movimiento.



Finalmente, la sesión concluyó con un espacio de estiramientos y elongación, cerrando así de manera completa el trabajo físico y técnico de la jornada.


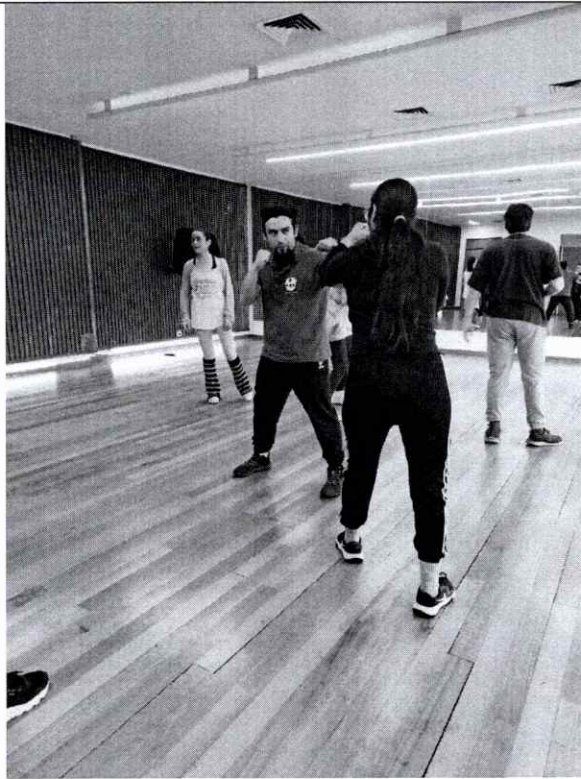
IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

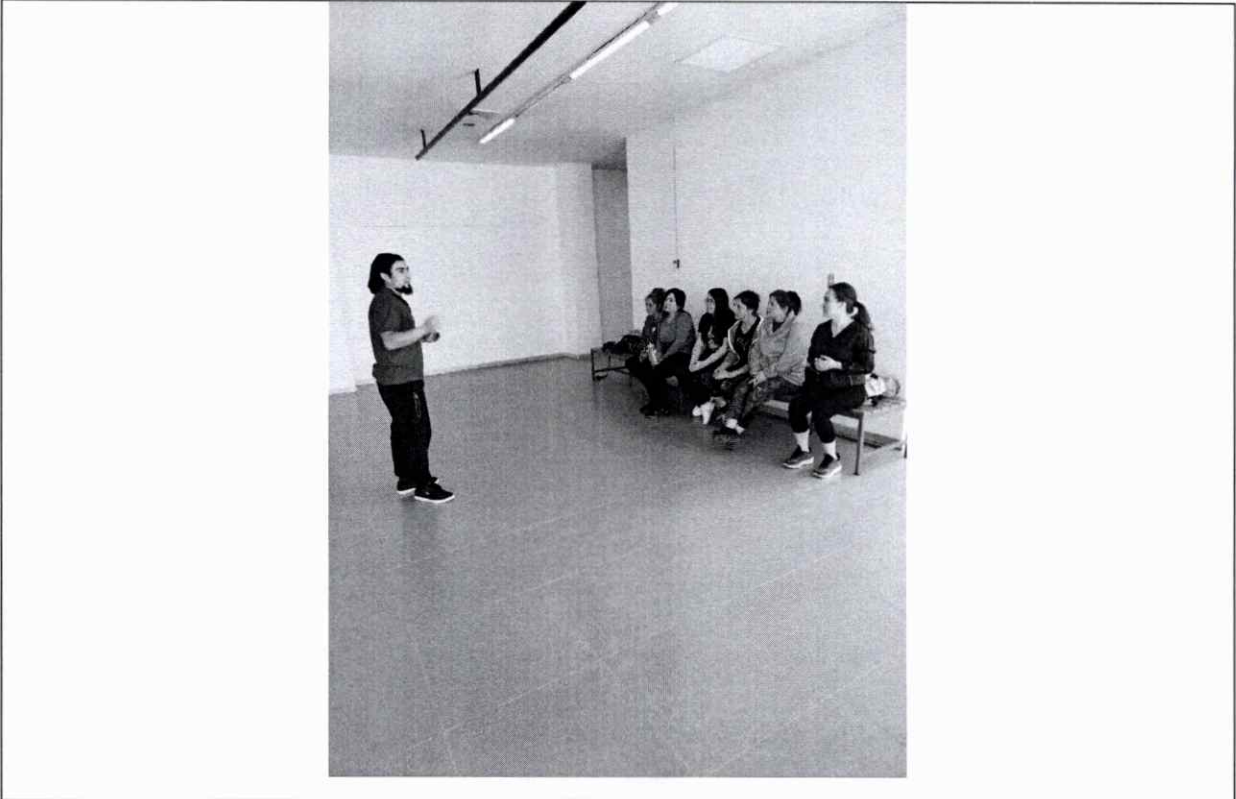
Fecha Cobertura: 2025-09-02	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-09-02	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-02	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2025-09-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



		
Fecha Cobertura: 2025-09-06	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-09	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-09-09	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-09-09	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------

		
Fecha Cobertura: 2025-09-16	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-16	Descripción Cobertura: Fotografía	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**

LISSETTE JAZMIN SOTO FARIAS
COORDINADOR (A) PROGRAMA