

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	JOCELINE STEPHANIE LIRA LIRA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 837	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.04
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA		

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

PROFESOR TALLERES DEPARTAMENTO DE DEPORTE PROFESOR DE TALLERES EN COMPLEJO DEPORTIVO Y OTROS RECINTOS COMUNALES, APOYO EN EVENTOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS
--

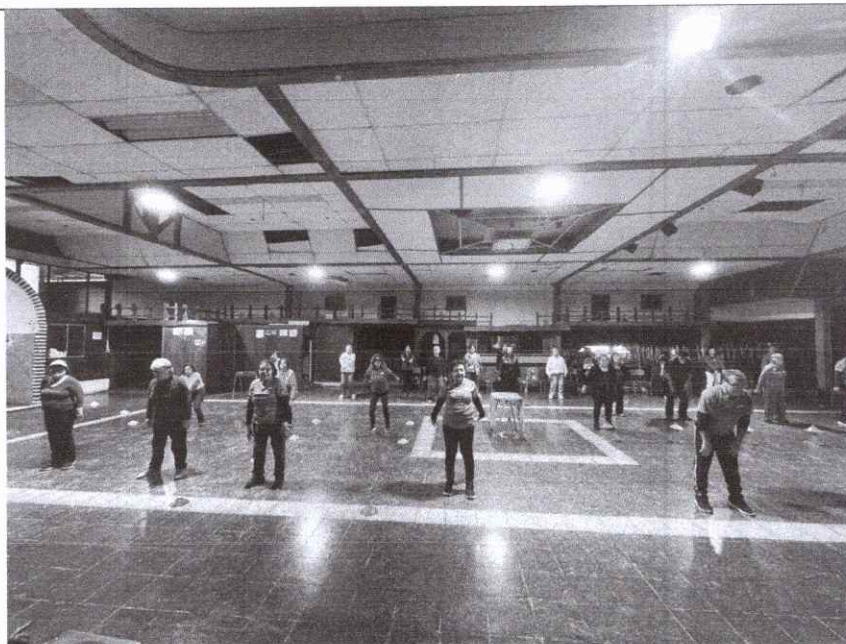
III.- Descripción de las funciones realizadas.

Caminata suave en círculo más movilidad articular.
Estaciones con conos (caminar en zig-zag).
Bastón para rotaciones de tronco.
Bandas elásticas: flexión y extensión de brazos.
Estiramientos de los músculos principales.
Circuito dinámico.
Bandas: extensiones de piernas sentados.
Bastón: elevaciones por encima de la cabeza.
Caminata lateral entre conos.
Respiración profunda con música suave.
Marcha con cambios de ritmo según la música.
Conos de colores: tocar el indicado rápidamente.
Bastón: pasarlo de mano en mano en ronda.
Bandas: "tirar y soltar" en pareja.
Estiramientos de brazos y piernas.
Caminata con cambios de dirección.
Caminar en zig-zag en conos.
Bastón como apoyo: paso adelante y atrás.
Bandas: trabajo de tobillos.
Ejercicios de respiración y estiramiento de los músculos implicados.
Movilidad con bastón (hombros, codos, muñecas).
Bandas: movimientos con banda arriba-abajo.
Relajación guiada.
Circuito de 4 estaciones:
Conos, zigzag.
Bastón, sentarse y pararse.
Bandas, apertura de brazos.
Lanzamiento de pelota hacia arriba.
Respiraciones profundas y estiramientos de músculos principales.
Trasladar conos en lateralidad de derecha a izquierda.

Bastón: mantener en equilibrio el bastón, apoyado en el suelo.
 Bandas: resistencia de brazos, elevando brazo frontal resistiendo la banda elástica.
 Estiramiento muscular.
 Movilidad articular completa.
 Sentarse y pararse de la silla con bastón.
 Bandas: bíceps.
 Caminata con conos como referencia.
 Estiramiento de piernas sentado.
 Bastón: movimientos con intensidad, arriba y abajo.
 Bandas: trabajo de brazos al ritmo.
 Baile con música de fiestas patrias.
 Respiración y estiramiento.
 Juegos de lanzar y atrapar pelota de espuma.
 Bastón: mantenerlo equilibrado en la palma de la mano.
 Conos: caminata lateral tocando cada cono.
 Estiramientos de cuello y hombros.
 Juego "Rayuela" adaptada con conos.
 Bastón: golpear suavemente el suelo en ritmo.
 Bandas: resistencia en tríos.
 Relajación y estiramiento de los músculos.
 Caminata suave en grupo en el salón de la casa blanca.
 Recorrido con conos, ida y vuelta.
 Bastón: subir y bajar apoyados en el bastón.
 Respiración guiada.
 Pasar conos entre sí.
 Bastón: sostenerlo juntos y girar.
 Bandas: extensión lateral con banda en brazos.
 Estiramiento de los músculos.
 Entrenamiento adaptado para personal mayores. Trabajo muscular y de equilibrio, trabajo cognitivo y juegos de velocidad de reacción.

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

Fecha Cobertura: 2025-09-01	Descripción Cobertura: Taller "Reactive adulto mayor"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-09-02

Descripción Cobertura:
Taller "Reactive adulto mayor"

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-03

Descripción Cobertura:
Taller "Reactive adulto mayor"

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-04

Descripción Cobertura:
Taller "Reactive adulto mayor"

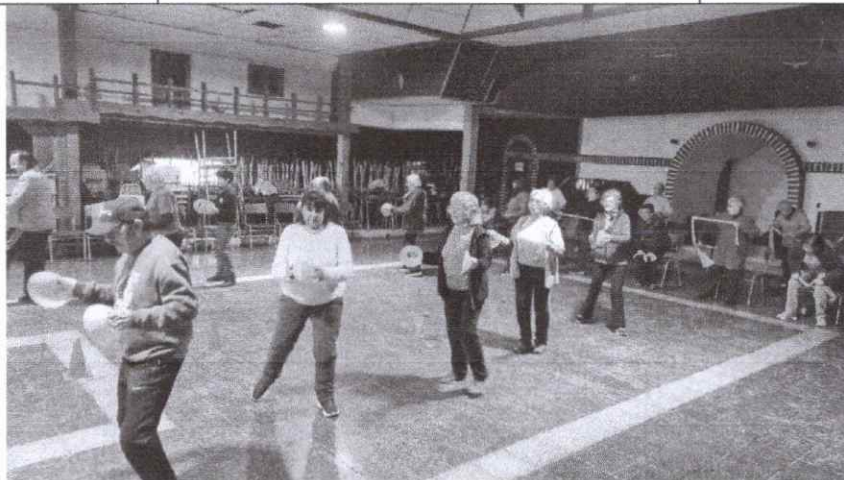
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





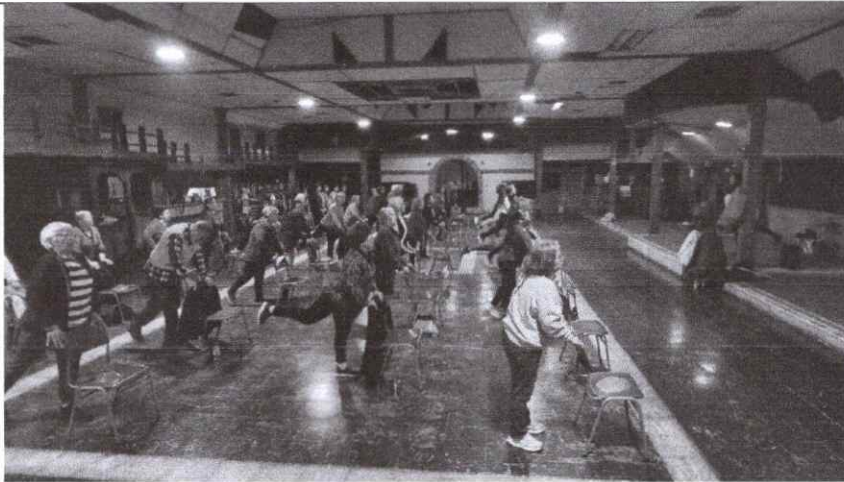
Fecha Cobertura:
2025-09-05

Descripción Cobertura:
Taller "Reactive adulto mayor"

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-09-08	Descripción Cobertura: Taller "Reactive adulto mayor"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-09	Descripción Cobertura: Taller "Reactive adulto mayor"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-10	Descripción Cobertura: Taller "Reactive adulto mayor"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-11

Descripción Cobertura:
Taller "Reactive adulto mayor"

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-09-12

Descripción Cobertura:
Taller "Reactive adulto mayor"

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-09-15	Descripción Cobertura: Taller "Reactive adulto mayor"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-16	Descripción Cobertura: Taller "Reactive adulto mayor"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-17	Descripción Cobertura: Taller "Reactive adulto mayor"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-22

Descripción Cobertura:
Taller "Reactive 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



EDUARDO FELIPE SAENZ LAIZ

COORDINADOR (A) PROGRAMA

