

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	VERONICA TERESA VEGA HERRERA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 3040	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.

planificar actividad fisica que incentive el movimiento cotidiano y la movilidad al adulto mayor, armar circuito por estaciones para el taller adulto funcinal PM.
 Corregir ejercicios integrales para realizar una buena tecnica.
 Desarrollar actividad fisica para adulto mayor, mediante estaciones de ejercicios,
 Dirigir las clases funcionales PM segun la planificacion diaria.
 Demostrar cada ejercicio a los alumnos para su correcta ejecución.

Planificar actividades fisicas recreativas para adulto mayor.
 Dirigir las clases grupales de acondicionamiento fisico inegral
 Realizar ejercicios de fuerza, y resistencia aerobica para las clases grupales de taller PM
 Realizar ejercicios de forma ludica y dinamica para adultos mayores
 Demostracion de ejercicios en las clases del grupo funcional PM
 Crear actividades dinamicas de forma grupal para el taller de actividad fisica integral PM
 Planificar ejercicios de cordinación y equilibrio para el taller de hidro adulto mayor.
 Realizar ejercicios full body de forma grupal para el taller Funcinal PM y acondicinamiento ficsico integral
 Desarrollar actividades fisicas recreativas ludicas y didacticas adecuadas en el taller de adulto mayor.
 Crear circuito por estaciones de forma grupal, de acuerdo al plan de entrenamiento funcional.
 Dirigir la clase de acondicionamiento fisico integral de manera grupal y formativa

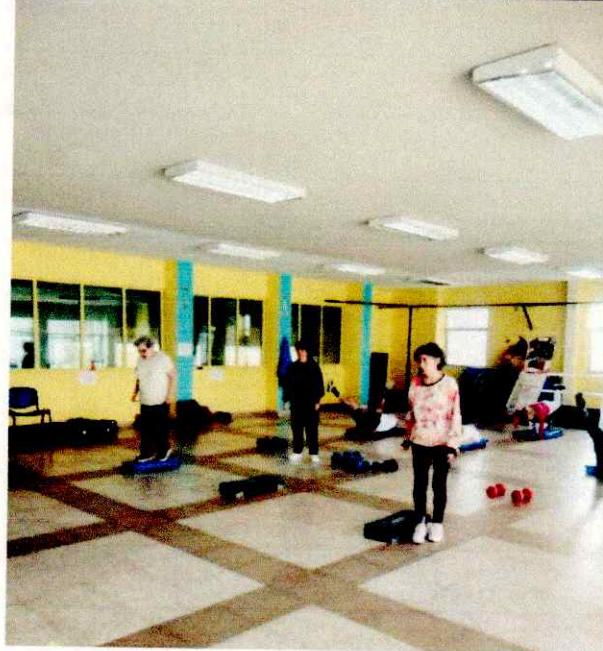
Realizar la clase de adulto mayor, con juegos de habilidades motrices, **juegos dinamicos** y recreativos.
 Ejecutar una clase de adaptacion anatomica en la demostracion de los ejercicios full body del taller

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

Fecha Cobertura: 2025-09-01	Descripción Cobertura: actividades recreativas para adultos mayores	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-09-01	Descripción Cobertura: actividades recreativas para adultos mayores	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO							VUELTA A LA CALMA
CALENTAMIENTO	EJERCICIOS	PARTES	PRINCIPAL	TIEMPO	SERIES	PAUSAS	SERIES
	1. SITUPS CON PESAS			40	3	20	1. ABSOMINAL CON FLEXION DE RODILLA
	2. SUBTARRUA CON LEVACIÒN DE TALON			40	3	20	2. ABSOMINAL CORTO Y BRAZOS SUPERiores
	3. APERTURAS CON MACUERNAS			40	3	20	3. ABSOMINAL LATERAL TOQUE AL TALON
	4. ABSOMINAL CON FLEXION DE RODILLA			40	3	20	4. ABSOMINAL C EXTENSION DE BRAZOS Y PIERNAS
	5. BICIPS CON MACUERNAS			40	3	20	5. PLANCHA ISOMETRICA
	6. PLANCHA CON TOQUE AL HOMBRO			40	3	20	6. PLANCHA ALTA C SENO DE PES LATERAL
	7. MATA BICHOS			40	3	20	7. ABSO MOTRICO
	8. REMO HORIZONTAL CON BANDA ELASTICA			40	3	20	8. DORSALES

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO							VUELTA A LA CALMA
CALENTAMIENTO	EJERCICIOS	PARTES	PRINCIPAL	TIEMPO	SERIES	PAUSAS	SERIES
	1. EXTENSION DE BRAZOS CON TRX			40	3	20	1. ABSOMINAL CON FLEXION DE RODILLA
	2. REMO EN BANCO CON MACUERNAS			40	3	20	2. ABSOMINAL CORTO Y BRAZOS SUPERiores
	3. ELEVACION DE CADERA CON PESO			40	3	30	3. ABSOMINAL LATERAL TOQUE AL TALON
MICRO POWER CROSST	512 510 51 52 53 54 55	511	56 57 58 59 50				

Fecha Cobertura: 2025-09-17	Descripción Cobertura: actividades recreativas para adultos mayores	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-09-17	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

TIEMPO 15	TIEMPO 10	TIEMPO 5	TIEMPO 10	TIEMPO 5	TIEMPO 10	TIEMPO 5	TIEMPO 10
INTENSIDAD	JUEGOS MOTRICES	1. MARTILLO CON PESAS			40	3	20
INTENSIDAD	CON LENTEFIAS	2. SUBIR Y BAJAR STEPS			40	3	20
INTENSIDAD		3. TRABAJO DE EQUILIBRIO CON LENTEFIAS			40	3	20
INTENSIDAD		4. APERTURA CON MACUERNAS EN SILLA			40	3	20
INTENSIDAD		5. ELEVACION DE CADERA			40	3	20
INTENSIDAD		6. SISIGAG CON AROS			40	3	20
INTENSIDAD		7. MATA BICHOS CON BALON MEDICINAL			40	3	20

1	SPIRATILLA ISOMÉTRICA CON PESO.	40	3	20	EJERCICIO	TIEMPO
2	ESTOCADA BULGARA CON PESO.	40	3	20	EJERCICIO	TIEMPO
3	BICEPS CON MANCUERNAS.	40	3	20	EJERCICIO	TIEMPO
4	AVANCE LATERAL CON PANDA ELÁSTICA.	40	3	20	EJERCICIO	TIEMPO
5	PARADA DE BURRO CON BANDA ELÁSTICA.	40	3	20	EJERCICIO	TIEMPO
6	ABDOMINAL CRUZADO CON CINTA.	40	3	20	EJERCICIO	TIEMPO
7	PLANCHAS ALTA CON APERTURA DE PIERNAS.	40	3	20	EJERCICIO	TIEMPO
8	TUMPRO YAP CON MANCUERNAS.	40	3	20	EJERCICIO	TIEMPO
15	ISOMÉTRICA					
16						
17						

Fecha Cobertura: 2025-09-12	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

CALENTAMIENTO	EJERCICIOS	TIEMPO	SERIES	PAUSAS	SERIES	VUELTA A LA CALMA
	1. BENTISTILLA BAJANDO	40	3	20		1. ABDOMINAL CON FLEXION DE RODILLA
	2. SENTISTILLA CON ELEVACION DE TALON	40	3	20		2. ABDOMINAL CORTO C BRAZOS ESTIRADOS
	3. APERTURAS CON MANZUERNAS	40	3	20		3. ABDOMINAL LATERAL TORSION AL VALOR
	4. ABDOMINAL CON FUERZA DE RODILLA	40	3	20		4. ABDOMINAL D EXTENSION DE BRAZOS Y PESO
	5. BICPS CON MANZUERNAS	40	3	20		5. PLANCIA ISOMETRICA
	6. PLANCHAS CON TOQUE AL HOMBRO	40	3	20		6. PLANCIA ALTAIS TORSION DE PESO LATERAL
	7. MATA BICHO	40	3	20		7. BICHO MIERDOS
	8. REMO HORIZONTAL CON BANDA ELASTICA	40	3	20		8. DORSALES

Fecha Cobertura: 2025-09-15	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

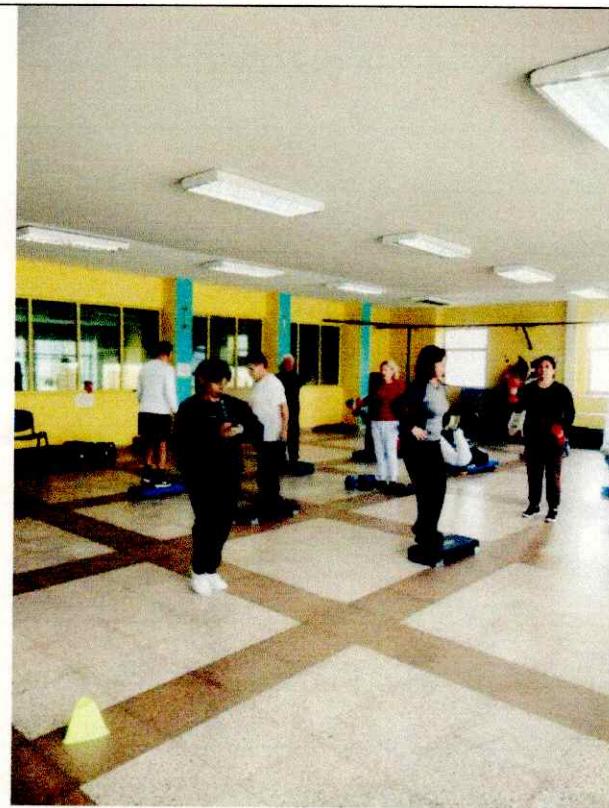




Fecha Cobertura:
2025-09-12

Descripción Cobertura:
actividad física para adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-12

Descripción Cobertura:
planificación de ejercicios para adultos mayores

Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE



Fecha Cobertura: 2025-09-10	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

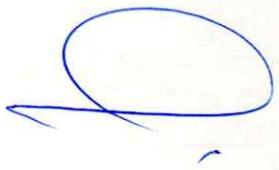
SISTEMA	TIPO DE EJERCICIO	TIEMPO (S)	REPETICIONES	DESCANSO	VUELTA	A LA	CÁMARA	SERIES	TIEMPO (S)	ELONGACIÓN		
										EJERCICIO	TIEMPO (S)	
1	40	3	20							1 ABDOMINAL CON FLEXIÓN DE RODILLA	1	20
2	40	3	20							2 ABDOMINAL CORTO C BRAZOS EXTENDIDOS	1	20
3	40	2	20							3 ABDOMINAL LATERAL C TOQUE DE TABLA	1	20
4	40	3	20							4 ABDOMINAL CON EXTENSIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS	1	20
5	40	3	20							5 PLANTILLA ISQUIATRÍCA	1	20
6	40	3	20							6 PLANTILLA ALTA CON PUNTA DE PIES LATERAL	1	20
7	40	3	20							7 BICHO MUERTO	1	20
8	40	3	20							8 DORSALES	1	20
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19	GALERIA:	FUNCIONAL PM								ELONGACIÓN		
20	TIEMPO							VUELTA	A LA	CÁMARA	TIEMPO 30	

Fecha Cobertura: 2025-09-10	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

					ELIMINACION
					TIEMPO 30
3	SENTADILLA ISOMÉTRICA CON PESO.	40	3	20	1 ABDOMINAL
4	ESTOCADA BULGARA CON PESO.	40	3	20	1 ABDOMINAL
5					1 ABDOMINAL
6	SHOPS CON MANZUERAS	40	3	20	1 ABDOMINAL
7	AVANCE LATERAL CON BANDA ELÁSTICA	40	3	20	1 ABDOMINAL
8	PATAADA DE BURRO CON BANDA ELÁSTICA	40	3	20	1 ABDOMINAL
9	ABDOMINAL CRUZADO CON CÓMO	40	3	20	1 PLANCHAS ISOM.
10					1 PLANCHAS ISOM.
11	YUFRCHA ALTA CON APERTURA DE PIERNAS.	40	3	20	1 BIEN MUERTE
12					1 DORSALES
13	BUMPPING TAP CON MANZUERAS	40	3	20	
14					
15	DATETRÍCA				
16					
17					

Fecha Cobertura: | **Descripción Cobertura:** | **Tipo Cobertura:**

Fecha Cobertura: 2025-09-05	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-09-08	Descripción Cobertura: actividad física para adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
 		

17							
18							
19							
20							
21	CALENTAMIENTO						
22	TIEMPO 15						
23							
24	MOVILIDAD	1. REMO ABIERTO Y CERRADO CON TRI	40	2	20		
25	ARTICULAR	2. TRABAJO DE BRAZOS CON PESA RUSA EN SILLA	40	2	20		
26	CAMINATA	3. SUBIR Y BAJAR EN STEPS CON ELEVACION DE ROOI	40	2	20		
27	MARCHA	4. SENTADILLA CON BALON	40	2	20		
28	TROTE SLAVE	5. APERTURA 0% BANDA ELASTICA	40	2	20		
29	JUEGOS DINAMICOS	6. AVANCE LATERAL DE CONO A CONO	40	2	20		
30		7. BICICLETA EN COLCHONETA					
31		8. LEVACION DE CADERA EN COLCHONETA					
32							
33		VIERNES		05-09-2025			
34		OBJETIVO			ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR		
35		TIEMPO: 60 MIN					
36	CALENTAMIENTO						
37	TIEMPO 15						
38							

Fecha Cobertura:
2025-09-03

Descripción Cobertura:
dirigir clases de entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE
ACTIVIDADES

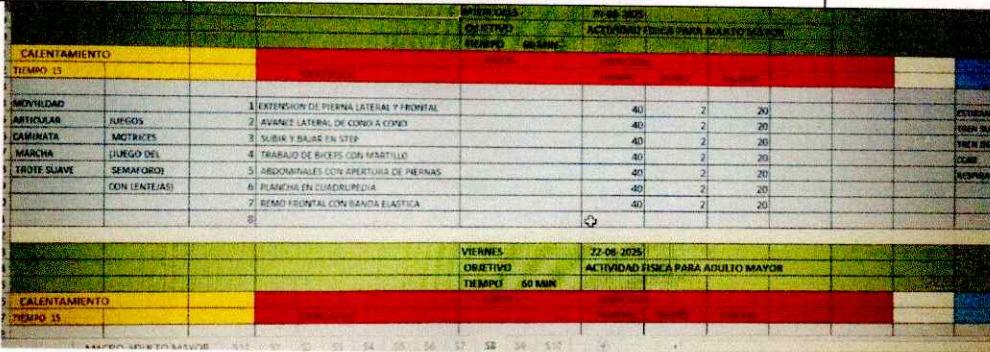
CALENTAMIENTO							
TIEMPO 15 MIN							
MOVILIDAD	1. REMO ABIERTO Y CERRADO	40	3	20			
ARTICULAR	2. SENTADILLA CON PESA RUSA EN SILLA	40	3	20			
ACTIVACION	3. SUBIR Y BAJAR EN STEPS CON ELEVACION DE ROOI	40	3	20			
CARDIORESPIRATORIA	4. MARCHA	40	3	20			
MUSCULOS	5. APERTURA 0% BANDA ELASTICA	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	6. AVANCE LATERAL DE CONO A CONO	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	7. BICICLETA EN COLCHONETA	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	8. LEVACION DE CADERA EN COLCHONETA	40	3	20			
CALENTAMIENTO							
TIEMPO 15 MIN							
MOVILIDAD	1. REMO ABIERTO Y CERRADO	40	3	20			
ARTICULAR	2. SENTADILLA CON PESA RUSA EN SILLA	40	3	20			
ACTIVACION	3. SUBIR Y BAJAR EN STEPS CON ELEVACION DE ROOI	40	3	20			
CARDIORESPIRATORIA	4. MARCHA	40	3	20			
MUSCULOS	5. APERTURA 0% BANDA ELASTICA	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	6. AVANCE LATERAL DE CONO A CONO	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	7. BICICLETA EN COLCHONETA	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	8. LEVACION DE CADERA EN COLCHONETA	40	3	20			
CALENDARIO 05-09-2025							
	TIEMPO: 60 MIN						
CALENTAMIENTO							
TIEMPO 15 MIN							
MOVILIDAD	1. REMO ABIERTO Y CERRADO	40	3	20			
ARTICULAR	2. SENTADILLA CON PESA RUSA EN SILLA	40	3	20			
ACTIVACION	3. SUBIR Y BAJAR EN STEPS CON ELEVACION DE ROOI	40	3	20			
CARDIORESPIRATORIA	4. MARCHA	40	3	20			
MUSCULOS	5. APERTURA 0% BANDA ELASTICA	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	6. AVANCE LATERAL DE CONO A CONO	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	7. BICICLETA EN COLCHONETA	40	3	20			
ESTIRAMIENTO	8. LEVACION DE CADERA EN COLCHONETA	40	3	20			

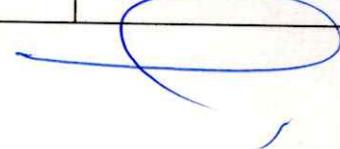
Fecha Cobertura: 2025-09-05	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
 A photograph showing a group of approximately ten people in a large, brightly lit gymnasium. They are engaged in a group fitness class, likely aerobics or a similar low-impact exercise. The participants are dressed in athletic wear, including t-shirts, tank tops, and leggings. Some individuals are using resistance bands. The room has yellow walls and a polished floor. There are several fluorescent light fixtures on the ceiling. In the background, there are windows and some equipment, including a blue mat on the right side.		



Fecha Cobertura: 2025-09-03	Descripción Cobertura: demostracion de ejercicios clases para el adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-09-01	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
	 <p>VIERNES, 22-08-2025 OBJETIVO: ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR TIEMPO: 60 MIN</p> <p>VIERNES, 29-08-2025 OBJETIVO: ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR TIEMPO: 60 MIN</p>	
Fecha Cobertura: 2025-09-03	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-03	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	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

