

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 integral
Realizar ejercicios de fuerza, y resitencia 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.

Eiecutar una clase de adaptacion anatomica en la demostracion de los eiercicios 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
--------------------------------	--	-------------------------------



 A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'D' shape.

VIERNES									
CALENTAMIENTO		EJERCICIOS		PRINCIPAL		TIEMPO		SERIES	
1. SENTADILLA BURGUESA		2. SENTADILLA CON ELEVACION DE TALON		3. APERTURAS CON MANCUERNAS		4. ABDOMINAL CON FLEXION DE RODILLA		5. BICEPS CON MANCUERNAS	
6. PLANCHA CON TOQUE AL HOMBRO		7. MATA BICHO		8. REMO HORIZONTAL CON BANDA ELASTICA		9. ABDOMINAL CON FLEXION DE RODILLA		10. ABDOMINAL CORTO C BRAZOS EXTENDIDOS	
11. ABDOMINAL LATERAL TOQUE AL TALON		12. ABDOMINAL C EXTENSION DE BRAZOS EXTENDIDOS		13. PLANCHA ISOMETRICA		14. PLANCHA ALTA C TOQUE DE PIES LATERALES		15. BICHO MORTO	
16. DORSALES									

Fecha Cobertura:
2025-09-17

Descripción Cobertura:
actividades recreativas para adultos mayores

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-17

Descripción Cobertura:
planificacion de ejercicios para adultos mayores

Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE
ACTIVIDADES

VIERNES									
CALENTAMIENTO		EJERCICIOS		PRINCIPAL		TIEMPO		SERIES	
1. MARTILLO CON PESAS		2. SUBIR Y BAJAR STEPS		3. TRABAJO DE EQUILIBRIO CON LENTEJAS		4. APERTURA CON MANCUERNAS EN SILLA		5. ELEVACION DE CADERA	
6. SIJOSAG CON ARDS		7. MATA BICHO CON SALON MEDICINAL							

PRINCIPAL				VUELTA A LA CALMA				EVALUACION	
EJERCICIOS				EJERCICIOS				TIEMPO 30	
1	SENTADILLA ISOMETRICA CON PESO	40	3	20	1	ABDOMINAL LE	1	20	
2	ESTOCADA MANUENAS CON PESO	40	3	20	2	ABDOMINAL LE	1	20	
3	BIOPS CON MANUENAS	40	3	20	3	ABDOMINAL LE	1	20	
4	AVANCE LATERAL CON BANDA ELASTICA	40	3	20	4	ABDOMINAL LE	1	20	
5	PASADA DE BURRO CON BANDA ELASTICA	40	3	20	5	ABDOMINAL LE	1	20	
6	ABDOMINAL CRUZADO CON CINGO	40	3	20	6	ABDOMINAL LE	1	20	
7	PLANCHA ALTA CON APERTURA DE PIERNAS	40	3	20	7	ABDOMINAL LE	1	20	
8	PUMPING YAP CON MANUENAS	40	3	20	8	ABDOMINAL LE	1	20	
15	ISOMETRICA				9	ABDOMINAL LE	1	20	
16									
17									

Fecha Cobertura:
2025-09-12

Descripción Cobertura:
planificacion de ejercicios para adultos mayores

Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE
ACTIVIDADES

PRINCIPAL				VUELTA A LA CALMA			
EJERCICIOS				EJERCICIOS			
1	SENTADILLA INCLINADA	40	3	20	1	ABDOMINAL CON FLEXION DE RODILLA	
2	SENTADILLA CON FLEXION DE TALON	40	3	20	2	ABDOMINAL CORTO C BRAZOS EXTENDIDOS	
3	APERTURAS CON MANUENAS	40	3	20	3	ABDOMINAL LATERAL TOQUE AL TALEN	
4	ABDOMINAL CON FLEXION DE RODILLA	40	3	20	4	ABDOMINAL C EXTENSION DE BRAZOS Y PIERNAS	
5	BIOPS CON MANUENAS	40	3	20	5	PLANCHA ISOMETRICA	
6	PLANCHA CON TOQUE AL HOMBRO	40	3	20	6	PLANCHA ALTA C TOQUE DE PIES LATERAL	
7	SENTADILLA	40	3	20	7	BICHO MUERTO	
8	REMO HORIZONTAL CON BANDA ELASTICA	40	3	20	8	DORSALES	
10/09/25				VUELTA A LA CALMA			
FULL BODY				EJERCICIOS			
1	EXTENSION DE BRAZOS CON TR	40	3	20	1	ABDOMINAL CON FLEXION DE RODILLA	
2	REMO EN BANCO CON MANUENAS	40	3	20	2	ABDOMINAL CORTO C BRAZOS EXTENDIDOS	
3	ELEVACION DE CADERA CON PESO	40	3	20	3	ABDOMINAL LATERAL TOQUE AL TALEN	

Fecha Cobertura:
2025-09-15

Descripción Cobertura:
dirigir clases de entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

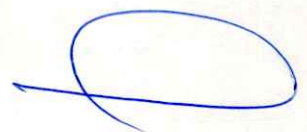




Fecha Cobertura:
2025-09-12

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

EJERCICIOS				SERIES		TIEMPO	ELONGACION
							TIEMPO 30'
1	40	3	20	1	ABDOMINAL CON FLEXION DE RODILLA	1	20
2	40	3	20	2	ABDOMINAL CORTO E BRAZOS EXTENDIDOS	1	20
3	40	3	20	3	ABDOMINAL LATERAL E TOQUE DE TALON	1	20
4	40	3	20	4	ABDOMINAL CON EXTENSION DE BRAZOS Y PIERNAS	1	20
5	40	3	20	5	PLANCHA ISOMETRICA	1	20
6	40	3	20	6	PLANCHA 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
GALERIA: FUNCIONAL PM							ELONGACION
							TIEMPO 30'

Fecha Cobertura:
2025-09-10

Descripción Cobertura:
planificacion de ejercicios para adultos mayores



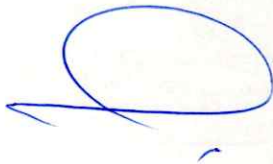
Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE
ACTIVIDADES

EJERCICIOS				SERIES		TIEMPO	ELONGACION
							TIEMPO 30'
1	40	3	20	1	ABDOMINAL DE	1	20
2	40	3	20	2	ABDOMINAL DE	1	20
3	40	3	20	3	ABDOMINAL DE	1	20
4	40	3	20	4	ABDOMINAL DE	1	20
5	40	3	20	5	ABDOMINAL DE	1	20
6	40	3	20	6	ABDOMINAL DE	1	20
7	40	3	20	7	ABDOMINAL DE	1	20
8	40	3	20	8	ABDOMINAL DE	1	20
9	40	3	20	9	ABDOMINAL DE	1	20
10	40	3	20	10	ABDOMINAL DE	1	20
11	40	3	20	11	ABDOMINAL DE	1	20
12	40	3	20	12	ABDOMINAL DE	1	20
13	40	3	20	13	ABDOMINAL DE	1	20
14	40	3	20	14	ABDOMINAL DE	1	20
15	40	3	20	15	ABDOMINAL DE	1	20
16	40	3	20	16	ABDOMINAL DE	1	20
17	40	3	20	17	ABDOMINAL DE	1	20

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
		
		

[illegible]

Fecha Cobertura:
2025-09-03

Descripción Cobertura:
dirigir clases de entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE
ACTIVIDADES

		TIEMPO	DESEMPEÑO	UNIDAD	CONCENTRACIÓN	SELECCIÓN
		TIEMPO 15 MIN	DESEMPEÑO 40 MIN	UNIDAD	CONCENTRACIÓN	SELECCIÓN
CALENTAMIENTO						SELECCIÓN
TIEMPO 15 MIN						SELECCIÓN
MOVILIDAD	SHIRAZ	1	40	3	20	1. MOVILIDAD CONCENTRACIÓN
ACTIVACIÓN	TALONER	2	40	3	20	2. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	3	40	3	20	3. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	4	40	3	20	4. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	5	40	3	20	5. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	6	40	3	20	6. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	7	40	3	20	7. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	8	40	3	20	8. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	9	40	3	20	9. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	10	40	3	20	10. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	11	40	3	20	11. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	12	40	3	20	12. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	13	40	3	20	13. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	14	40	3	20	14. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	15	40	3	20	15. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	16	40	3	20	16. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	17	40	3	20	17. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	18	40	3	20	18. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	19	40	3	20	19. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	20	40	3	20	20. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	21	40	3	20	21. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	22	40	3	20	22. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	23	40	3	20	23. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	24	40	3	20	24. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	25	40	3	20	25. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	26	40	3	20	26. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	27	40	3	20	27. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	28	40	3	20	28. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	29	40	3	20	29. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	30	40	3	20	30. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	31	40	3	20	31. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	32	40	3	20	32. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	33	40	3	20	33. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	34	40	3	20	34. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	35	40	3	20	35. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	36	40	3	20	36. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	37	40	3	20	37. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	38	40	3	20	38. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	39	40	3	20	39. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN
COORDINACIÓN	PLANCHAS	40	40	3	20	40. ACTIVACIÓN CONCENTRACIÓN

Fecha Cobertura:
2025-09-05

Descripción Cobertura:
planificacion de ejercicios para adultos mayores

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-09-03

Descripción Cobertura:
demostracion de ejercicios clases para el adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA




Fecha Cobertura:

Descripción Cobertura:

Tipo Cobertura:

Fecha Cobertura:
2025-09-01

Descripción Cobertura:
dirigir clases de entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE
ACTIVIDADES

CALENTAMIENTO		OBJETIVO		TIEMPO		ACTIVIDADES PARA ADULTO MAYOR	
TIEMPO 15							
MOVILIDAD		1. EXTENSION DE PIERNA LATERAL Y FRONTAL		40		20	
ARTICULAR		2. AVANCE LATERAL DE CODO A CODO		40		20	
CAMINATA		3. SUBIR Y BAJAR EN STEP		40		20	
MARCHA		4. TRABAJO DE BICEPS CON MARTILLO		40		20	
TROTILLO		5. ABDOMINALES CON APERTURA DE PIERNAS		40		20	
SEMÁFORO		6. PLANCHA EN CUADRUPEDIA		40		20	
CON LENTEJAS		7. REMO FRONTAL CON BANDA ELÁSTICA		40		20	
		8.					

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

