

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	PABLO ANDRES ALVAREZ SILVA		
2.- Rut.			
3.- N° 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 del recinto sobre los talleres deportivos. orden de materiales del gimnasio planificación de la clases de la semana clases de entrenamiento adulto en salones: las clases comienzan con un calentamiento de cuerpo completo, con 20 min. de bicicleta estáticas, se termina con movimientos articulares de cuerpo completo, luego comenzamos con circuito de ejercicios de cuerpo completo trabajo de hoy se enfoca en el tren medio abdominal con distintos ejercicios como abdominales largos con toque de pies, planchas, plancha mas escaladas, abdominales en banco romano, etc. estos ejercicios se realizan con un tiempo de duración de 40 seg. y luego se cabía a otra estación, el circuito se repite de 3 a 4 veces. como termino de la clase se termina con estiramiento de cuerpo completo.

- clase de entrenamiento adulto de natación en salones: la clase esta enfocada en el mejoramiento de la condición física y mejorar en el deporte de la natación, la clase comienza con un calentamiento de 15 min en la sala de spinning, luego comenzamos a realizar un trabajo que esta enfocado ene l tren inferior y core, se realizan 3 tipos de abdominales y tres trabajos de pierna y glúteo con la ayuda de materiales como pesas, mancuernas y narra olímpica cada ejercicios se realizara con un tiempo de 40 seg. x ejercicio y el circuito se repite 3 veces en total, como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma. clase de entrenamiento infantil en salones: clase esta enfocado en el mejoramiento de la condición física de los alumnos y el mejorar la técnica la natación para el futuro, la clase comienza con un calentamiento de cuerpo completo de 15 min. aproximadamente, luego se realizan ejercicio para mejorar la técnica y mejorar la condición fisca como por ejemplo trote con velocidad y saltos, pachas estáticas, trabajo de brazo con peso corporal, saltos con 1 pierna, etc. y trabajo para mejorar la técnica de nado como realizar braceo crol en tierra, pateo de crol en colchonetas, salto a pie juntos realizando posición flecha, etc., este trabajo tomara un tiempo aproximadamente de 45 min. al termino de la clase se realizan estiramientos de cuerpo completo. apoyo en actividades deportivas de recinto apoyo en actividades deportivas del municipio entrega de información a usuarios sobre los talleres. orden de materiales de los salones deportivos

- entrega de información a usuarios sobre los talleres del recinto
- orden de materiales de los salones deportivos
- planificación de talleres

- apoyo a actividades deportivas del recinto
- clase de adulto en salones: se realiza un calentamiento de cuerpo completo en sano de spinning, a continuación se realiza movimientos articulares de cuerpo completo y estiramientos, a continuación se realiza circuitos de ejercicios que esta enfocado en el tren superior como: flexiones de brazo, trabajo de bíceps con mancuernas, trabajo de tríceps con mancuernas, trabajo con pesas rusas de hombros, etc. los ejercicios se realizan en circuito con tiempos de transición, el circuito completo se repite a lo menos 3 veces con 1 minuto de descanso por cada circuito. al termino de la clase se realizan estiramientos de cuerpo completo.
- clase de entrenamiento de adulto mayor en salones: clase esta enfocado en el bienestar de los alumnos y la vida sana a traves del deporte. se comienza a realizar un calentamiento de cuerpo completo y movimiento articular con una duración de 20 minutos de duración, a continuación se realizan ejercicios de bajo impacto ejercicios que se realizan para la clase son : sentadillas en TRX, elevación de mancuerna en silla, lanzamiento de balones medicinal, etc. los ejercicios se realizaran en distintos tiempos y el circuito completo se realiza a lo menos 3 veces completas con intervalos de tiempo de 1 minuto de descanso por cada circuito. como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo.
- entrega de información a usuarios del recinto con respecto a los talleres
- orden de materiales en los salones deportivos
- planificación de clases de la semana
- apoyo en actividades deportivas del recinto
- entrega de información a usuarios sobre los talleres deportivos
- orden de materiales de los salones deportivos
- apoyo a actividades deportivas del recinto
- planificación de clases del la semana
- clase de entrenamiento en salones adulto: la case esta enfocado en el mejoramiento de la condición física, para poder soportar de menor manera las clase de natación que se realizaran en el futuro, la clase comienza con un calentamiento y movimientos articulares de cuerpo completo con un tiempo de 20 min, a continuación se realizan ejercicios para el tren inferior del cuerpo como por ejemplo: sentadillas con peso, estocadas con avance, saltos laterales, etc. estos ejercicios se realizan con tiempos de 40 seg. x ejercicios y el circuito completo se repite a lo menos 3 veces, con 1 min. de descanso por circuito, como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo.
- clase para niños que no saben flotar entre los 5 a 10 años: clase comienza con calentamiento de cuerpo completo, con un tiempo de 20 min. ejercicios realizados en la clase son todos los que le ayudan en el mejoramiento de la técnica de a natación en piso como por ejemplo: braceo de crol de pie. pateo de colchonetas. salto laterales con posición flecha, vuelta campan en tatami, etc. luego de las técnicas de nado se realizan ejercicios para mejorar el estado físico, como por ejemplo trote con cambios de ritmo, abdominales, flexiones de brazo etc., como termino de la clase se realizan estiramiento de cuerpo completo.
- entrega de información a usuarios sobre los talleres deportivos
- orden de materiales se los salones deportivos
- apoyo en actividades deportivas del recinto
- planificación de talleres deportivos en la semana
- clase de entrenamiento en salones adulto: la clase esta enfocado en el mejoramiento de la condición física para entrenar y aguantar las clases de natación que se impartirán en el futuro, la clase comienza con un calentamiento de cuerpo completo y movimientos articulares con una duración de 20 minutos, la clase comienza con ejercicios que están enfocado en cuerpo completo con diversos ejercicios como por ejemplo, saltos laterales, abdominales en colchonetas, abdominales con piernas, bíceps con mancuernas, etc, cada ejercicios estará con tiempos de 40 segundos por estación, y el circuito se debe de repetir a lo menos 4 veces en total, con 1 minuto de descanso por circuito. como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma
- clase de entrenamiento de adulto mayor: la clase esta enfocado en el mejoramiento de la condición física y en incentivar la vida sana de los alumnos. la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de 20 minutos, la clase comienza con ejercicios de bajo impacto para los alumnos, y los ejercicios están focalizados en el tren superior de los alumnos, los ejercicios que se ocuparan son los siguientes: trabajo de brazo con TRX, sentados trabajo con mancuernas de bíceps y hombros, trabajo con cuerdas, flexión de brazo en colchonetas,

elevación con balones medicinales, etc., cada ejercicio tendrá una duración de alrededor de los 40 segundos, y el circuito se debe de repetir una cantidad de 4 veces en total, los descansos serán de 1 minuto por cada termino de circuito. como termino se debe de realizar estiramientos de cuerpo completo y vuelta a la calma.

- orden de materiales de los salones deportivos
- entrega de información sobre los talleres deportivos
- planificación de las clases de la semana
- apoyo en actividades deportivas del recinto.
- orden de materiales de los salones deportivos
- entrega de información sobre los talleres deportivos
- planificación de las clases de la semana
- apoyo en actividades deportivas del recinto

- clase de entrenamiento de adulto en salones: clase esta enfocado en el mejoramiento de la condiciones físicas e incentivar la vida sana entre los alumnos, la clase comienza con movimientos articulares y calentamiento de cuerpo completo con una duración de 20 minutos en total. a continuación se trabaja el tren inferior y se comienza a ordenar el circuito de entrenamiento que consiste en el trabajo del tren inferior y los ejercicios que se ocupan son: sentadillas con y sin peso, elevación de rodillas, abdominales cortas, abdominales con piernas, trabajo en TRX, etc. cada ejercicio tomara un tiempo de 40 segundos y el circuito completo se debe de repetir a lo menos 4 veces, el descanso será de 1 minuto entre circuito. como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.

- clase de entrenamiento a adultos mayores en salones deportivos: la clase esta enfocado en el bienestar de los alumnos y en incentiva la vida sana de ellas, la clase comienza con movimientos articulares e cuerpo completo y calentamiento de cuerpo completo con una duración de 20 minutos aprox. a continuación se enfocan en ejercicios de baja intensidad y nos enfocamos en el trabajo del cuerpo completo, los ejercicios que se ocuparon fueron los siguientes: trabajo con TRX, trabajo de tríceps en colchoneta, flexión de brazo en barras paralelas, trabajo con pesas rusas, trabajo con bandas elásticas, etc. cada ejercicios tendrá una duración de 40 segundos, y e circuito comleto se debe de repetir a lo menos por 4 veces completas, con 1 minuto de descanso en cada termino de circuito. como termino se realizara estiramiento de cuerpo completo y vuelta a la calma.

- orden de materiales de los salones deportivos
- entrega de información sobre los talleres deportivos
- planificación de las clases de la semana
- apoyo en actividades deportivas del recinto.

apoyo en actividades deportivas del recinto. Apoyo en actividades municipales. Entrega de información a usuarios sobe 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 mejorar la resistencia de los alumnos. como termino se realizan estiramiento de cuerpo completo.

clase infantil en salones: la clase esta enfocado en el mejoramientos de las técnicas de nado, con la ayuda de ejercicios sobre piso. la clase comienza con movimientos de cuerpo completo y calentamiento con un tiempo de 20 min. a continuación se realizan ejercicios que ayudan a mejorar la técnica dentro del agua, como por ejemplo: braceos de crol de pie, braceos de espalda, pateo de crol en colchonetas, saltos a pie juntos en tatamis, etc. a continuación se realizan ejercicios de resistencia, trote con cambio de velocidades, flexiones de brazo, flexiones de piernas, abdominales, pateo de espalda en colchonetas, saltos a pie junto, etc. con una duración de 30 min. al termino de la

clase se realizan estiramientos de cuerpo completo y vuelta a la calma.

- 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.

- entrega de información a usuarios

- orden de materiales en salones

- apoyo en actividades deportivas del recinto

- planificación de clases en la semana

- clase de adulto mayor en salones: la clase esta enfocado en el mejoramiento de la calidad de vida e incentivar la vida sana en los alumnos. la clase comienza con un calentamiento de cuerpo completo y movimientos articulares con un tiempo de alrededor de 20 min. la clase se trabaja principalmente en la parte superior de los alumnos y la flexibilidad de ellas, con ejercicios como: flexibilidad de hombro con bandas elásticas, flexión de brazo en colchoneta, trabajo de tríceps en banco, trabajo con pesas rusas sobre los hombros, etc. los ejercicios van a tener una duración de trabajo de 40 segundos, y el circuito completo se debe de realizar a lo menos 4 veces en total, los descansos serán de 1 min por cada circuito realizado. como finalización se realiza estiramientos de cuerpo completo y vuelta a la calma.

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 mejorar la resistencia de los alumnos. como termino se realizan estiramientos de cuerpo completo.

- clase de entrenamiento de adultos mayores: clase esta enfocado en el mejoramiento de la calidad de vida y en incentivar la vida sana en los alumnos, la clase comienza con un calentamiento de cuerpo completo y movimientos articulares de cuerpo completo, con una duración de 20 min., la clase comienza con trabajos de flexibilidad y enfocado en el tren superior de los alumnos, con ejercicios como flexiones de brazo en colchonetas, trabajo de banda elástica, elevación de pesas rusas, etc., con duración por ejercicios de unos 40 segundos de trabajo, el circuito completo se repite lo menos unas 4 veces en total y los descansos serán de 1 minuto después de cada termino de los circuitos, con una duración total de 30 minutos de trabajo, como termino se realizan estiramientos completos y vuelta a la calma.



- entrega de información a usuarios de la piscina sobre los talleres

- orden de materiales en los salones deportivos

- apoyo en actividades deportivas del recinto

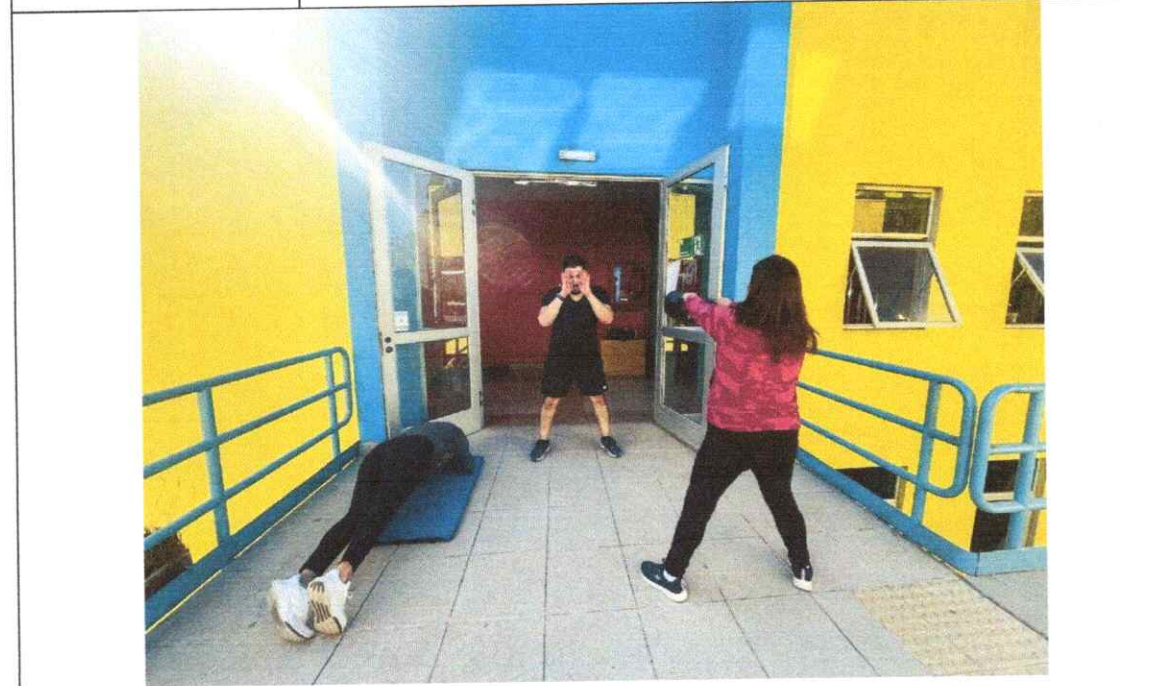
- planificación de talleres de la semana

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

Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-04	Descripción Cobertura: entrenamiento con grupo de natación en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-05	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



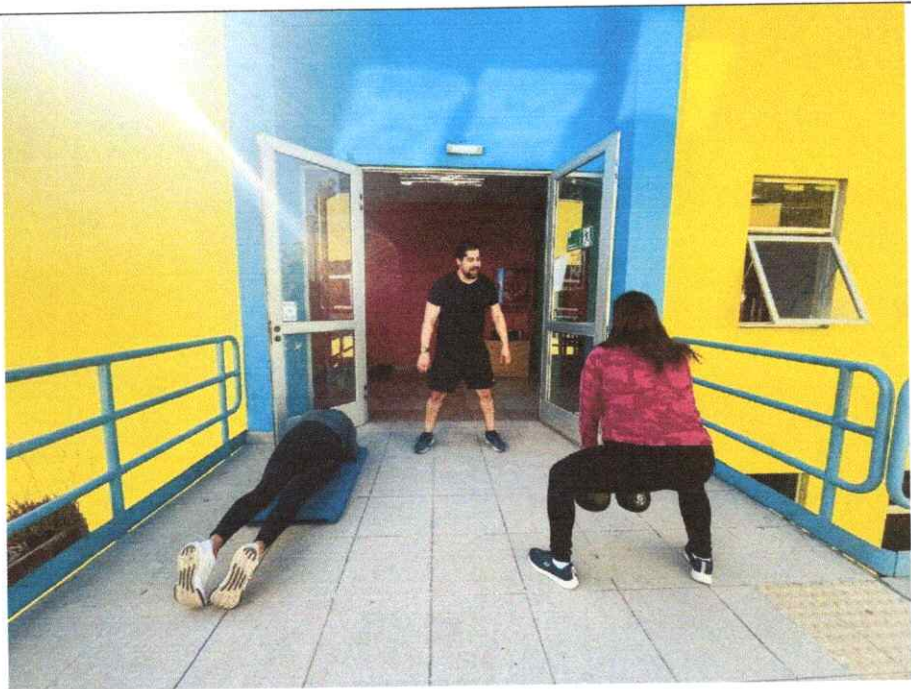
Fecha Cobertura: 2025-11-06	Descripción Cobertura: entrenamiento con grupo de natación en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-07	Descripción Cobertura: entrenamiento con grupo de natación en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



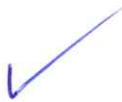

Página 6 de 11



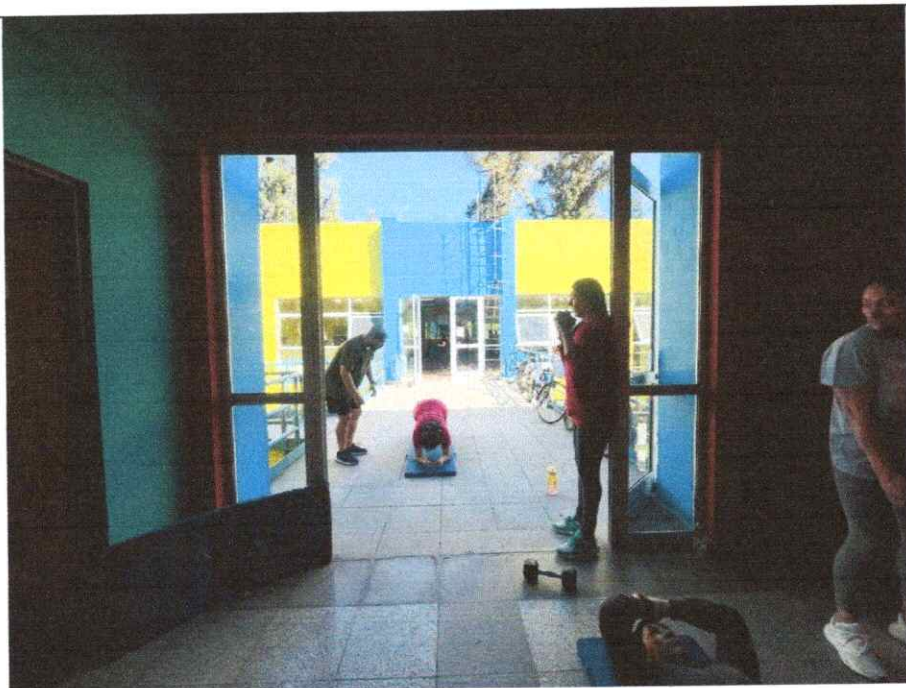
Fecha Cobertura: 2025-11-11	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-12	Descripción Cobertura: entrenamiento con grupo de natación en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



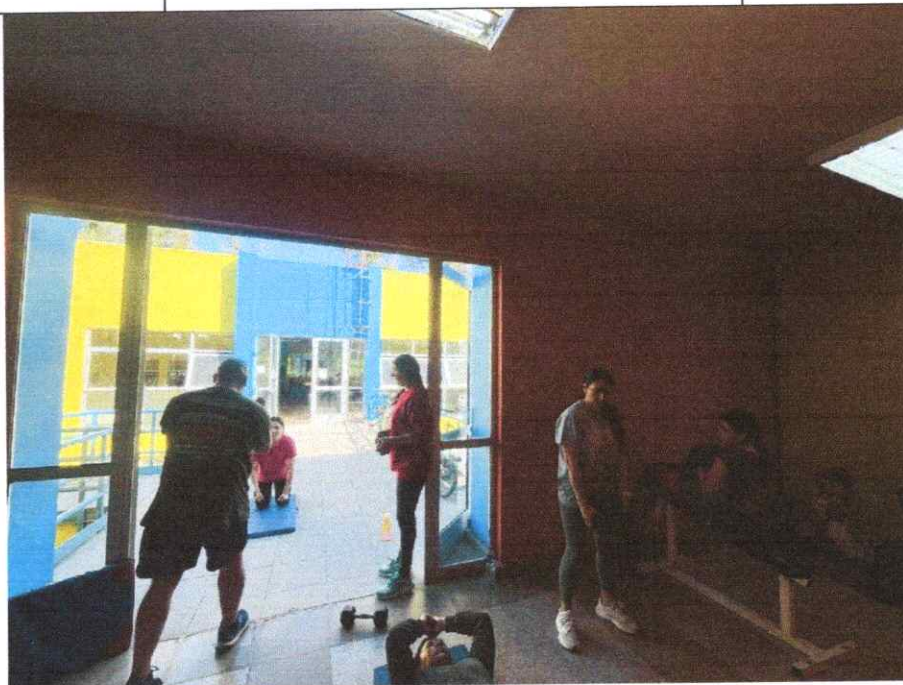
		
Fecha Cobertura: 2025-11-14	Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-17	Descripción Cobertura: entrenamiento con grupo de natación en salones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-18

Descripción Cobertura: entrenamiento en salones	
--	--

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

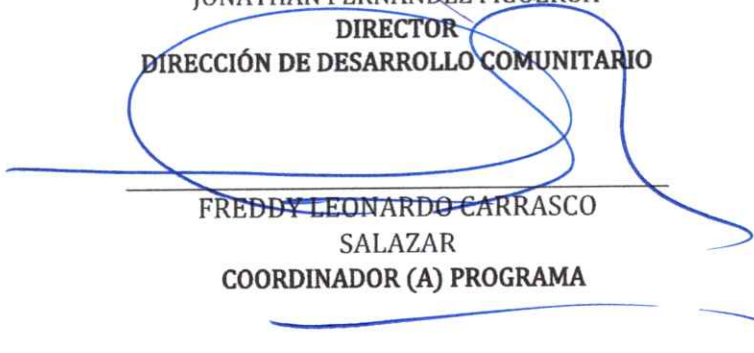
--



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 de que se desempeña.



JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA