

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	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 taller Defensa Personal
 Registro asistencia, dando una bienvenida a cada una de las alumnas

Una vez tomada la asistencia realizamos un calentamiento general en cuál se trabajan ejercicios de activación y movilidad articular. Al término se inician los primeros ejercicios grupales y también individuales.

Todos los ejercicios van guiados
 Al término del trabajo físico comenzamos con el bloque técnico del taller en el cuál se desarrollan distintas defensas contra tomadas, agarres y golpes tanto de puños como de patadas.
 Se les enseña a desplazar a ponerse en guardia y a utilizar distintos recursos para la autoprotección.
 Una vez finalizado el bloque físico y también el bloque técnico se da un espacio para un marco teórico en el cuál se enseñan los fundamentos.

Se realiza taller defensa personal avanzado
 Primera clase
 Comenzamos con la primera clase defensa personal por el Programa Mujeres Jefas de Hogar.
 Iniciamos con la asistencia con la carpeta entregada por la coordinadora del Programa Mujeres Jefas de Hogar.

Una vez tomada la asistencia comenzamos con un calentamiento general en el cuál se realizan ejercicios de movilidad articular y activación muscular previo a los ejercicios de más alto impacto.
 Se trabajan ejercicios de fuerza, coordinación y resistencia entre otros. Al término del trabajo físico pasamos a uno técnico en el cuál se enseñan desplazamientos, defensas y golpes de puños y patadas básicos del deporte.

Se trabaja en grupo y en parejas así como también de forma individual con todo el material facilitado por el monitor.

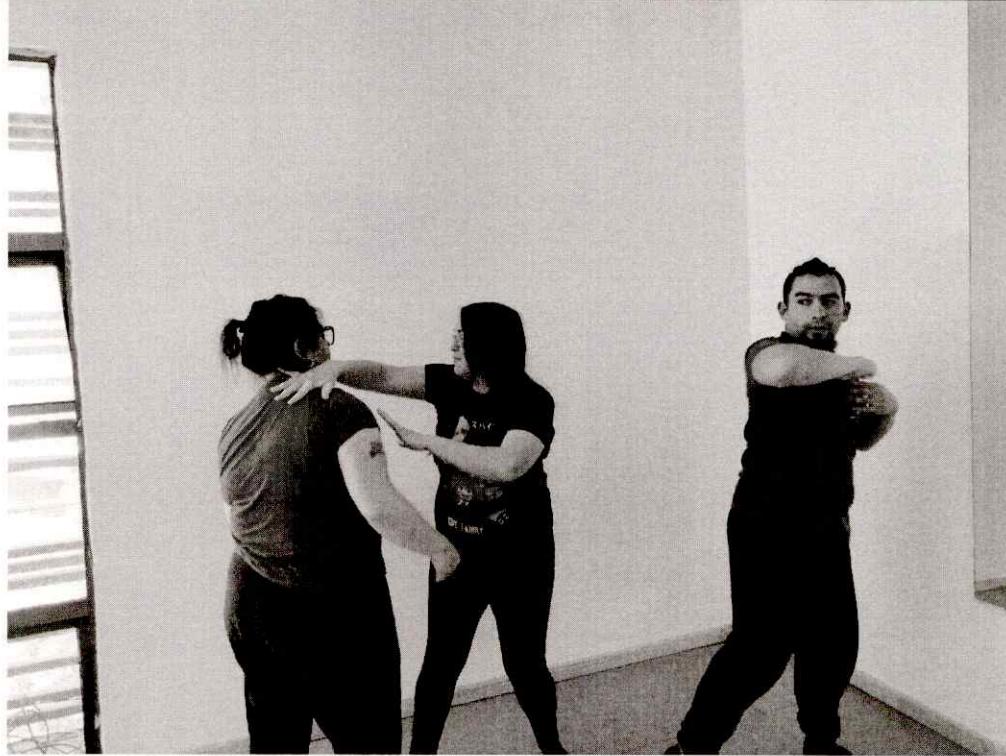
Al término del trabajo físico y técnico finalizamos con ejercicios de estiramientos y elongación. Damos inicio a la clase con un calentamiento general, donde se realizan movimientos articulares y ejercicios de activación muscular para preparar el cuerpo antes del trabajo técnico. Posteriormente, se pasa a ejercicios más específicos, desarrollados tanto de pie como en el suelo, utilizando las protecciones entregadas por el monitor, tales como rodilleras y coderas, garantizando la seguridad de las participantes durante la práctica. Durante la jornada, se repasan técnicas de autoprotección vistas en clases anteriores, incorporando defensas contra puños, patadas, agarres y tomadas. Las actividades se ejecutan en grupos, en parejas y de manera individual, promoviendo la confianza y la aplicación correcta de cada movimiento. Todos los ejercicios son dirigidos y supervisados por el monitor a cargo, quien corrige posturas y orienta el desarrollo de las técnicas. La clase finaliza con ejercicios de estiramiento y elongación, cerrando la sesión con energía y satisfacción por los avances logrados. Se realiza la segunda clase del taller de kickboxing, con el registro de asistencia. Una vez tomada la asistencia, se realizaron ejercicios de calentamiento general, previos a los trabajos específicos. Durante la clase, los ejercicios se llevaron a cabo tanto en parejas como de forma individual. Las técnicas de puños y patadas fueron enseñadas en la clase donde se fue guiando y supervisando cada actividad. Para la práctica se utilizaron elementos deportivos como guantes, focos de impacto y cabezales, todos proporcionados. Posteriormente, se realizó un bloque técnico en el que los alumnos aprendieron a golpear, esquivar y bloquear ataques, reforzando las habilidades adquiridas en el bloque físico. Al finalizar ambas etapas, física y técnica, se dedicó un espacio a los ejercicios de vuelta a la calma, que incluyeron estiramientos y elongación para favorecer la recuperación muscular y prevenir lesiones.

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

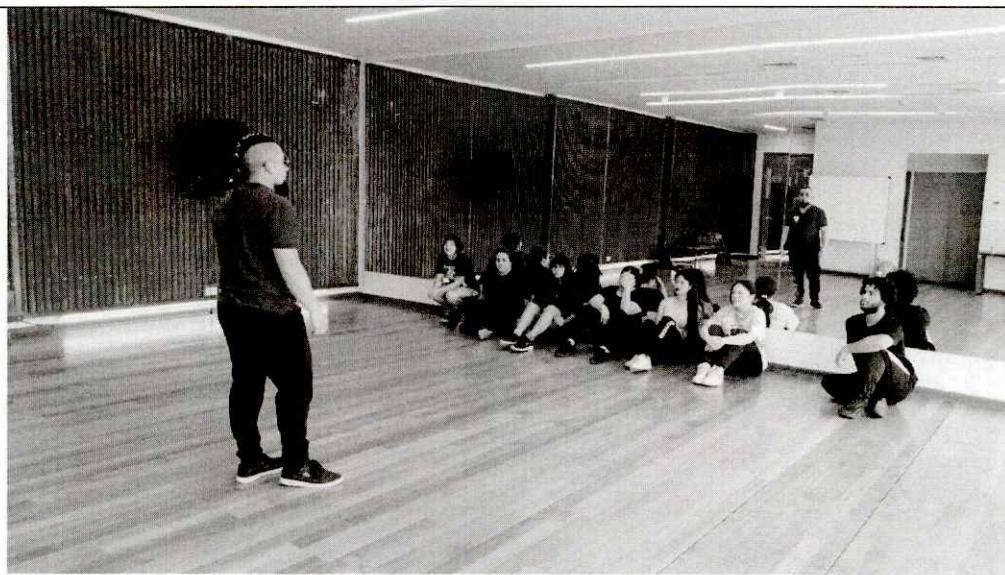
Fecha Cobertura: 2025-11-04	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-04	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



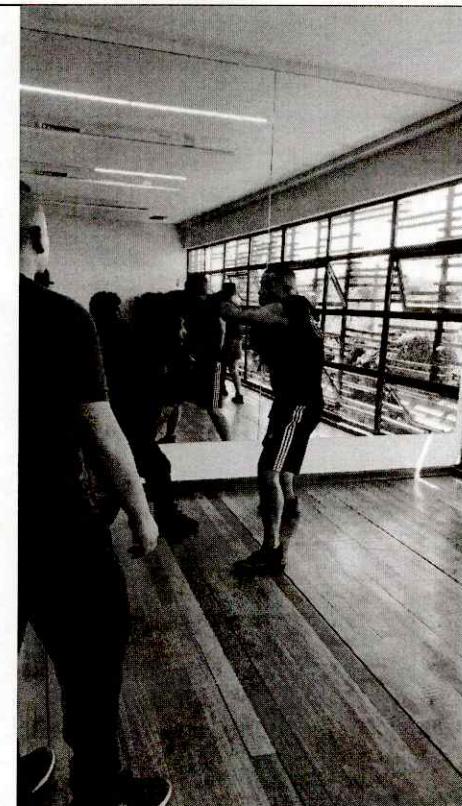
Fecha Cobertura: 2025-11-04	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



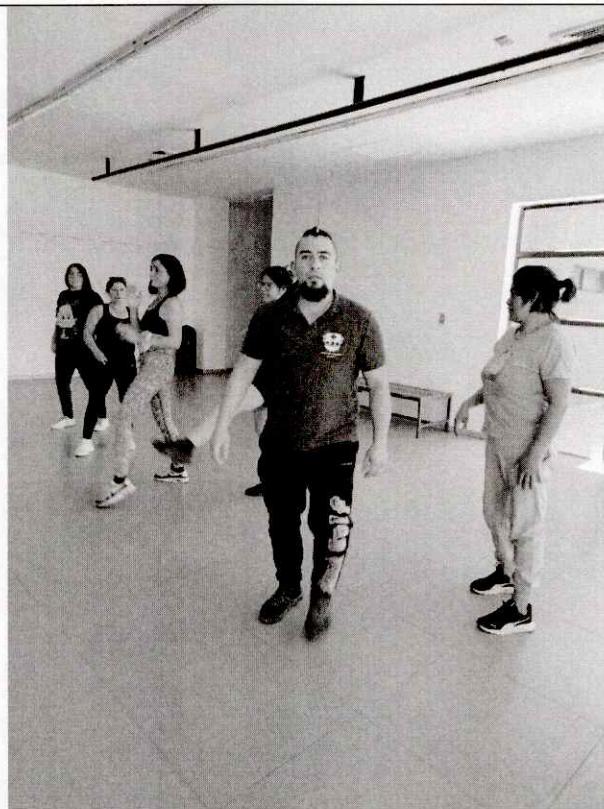
Fecha Cobertura: 2025-11-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



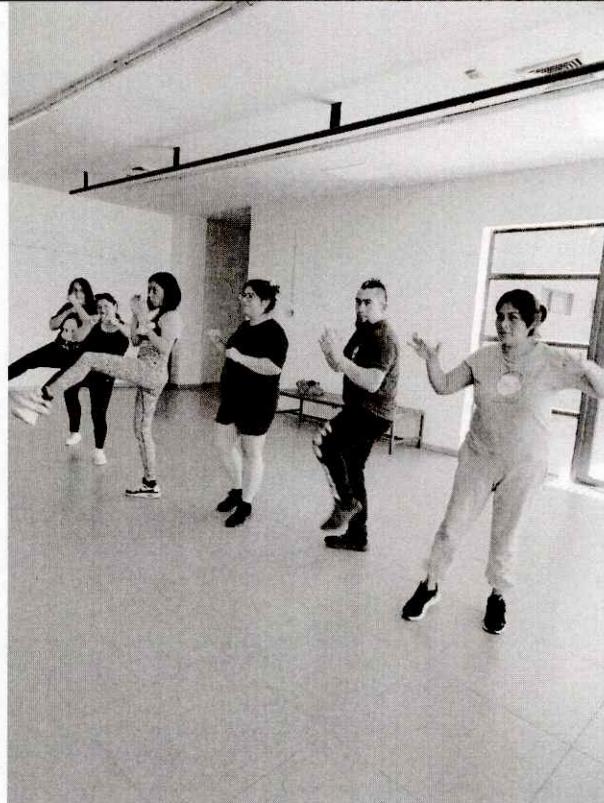
Fecha Cobertura: 2025-11-08	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



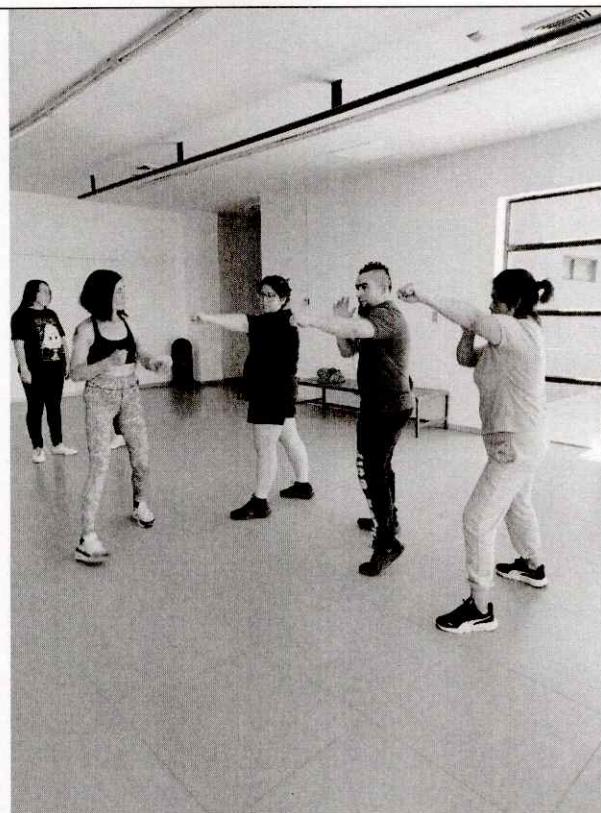
Fecha Cobertura: 2025-11-11	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-11	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



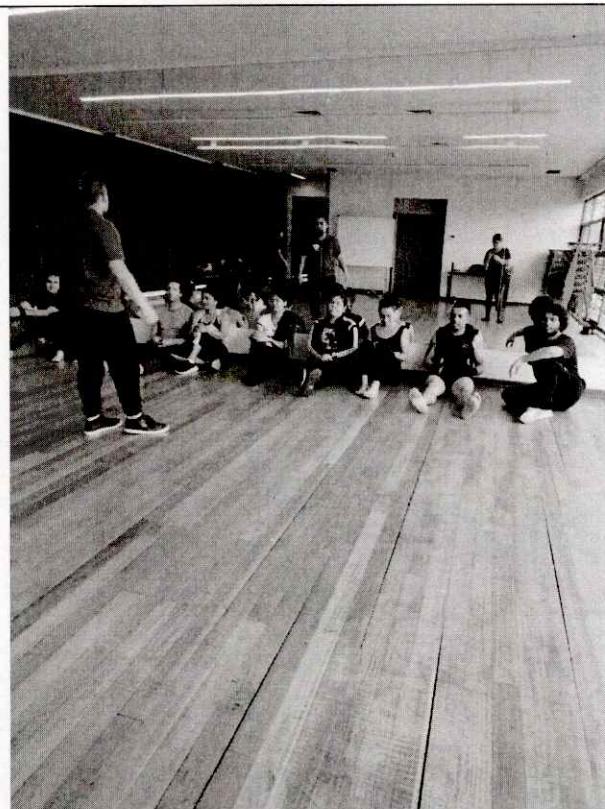
Fecha Cobertura: 2025-11-11	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-15	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-15	Descripción Cobertura: Fotografía	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-15	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

JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
COORDINADOR (A) PROGRAMA

