

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	2025
Mes	Año

### I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLLE SOLEDAD CORRALES MIRANDA		
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.
- CLASES DE NATACIÓN GRUPO AVANZADO INFANTIL.
- TALLER DE NATACIÓN PRECLUB Y JUVENIL.
- TALLER DE NATACIÓN ADULTO.
- TALLER DE ESPECIALIDAD NATACIÓN.
- APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.

### III.- Descripción de las funciones realizadas.

Acondicionamiento Físico infantil:

Spinning

- Desarrollan juegos grupales a modo de calentamiento
- Ejecutan series de ejercicios para estimular zona media.
- Desarrollan series de ejercicios para fortalecer Brazos y espalda, con la ayuda de mancuernas y máquinas funcionales.
- Realizan movilidad articular de pie a cabeza
- Trabajan durante la Clase Resistencia a la Fuerza
- Realizan series largas de fuerza tanto en posición de pie, como sentado.
- Reconocen cambios fisiológicos al ejercicio como: transpiración, aumento de frecuencia cardiaca, sed, etc.

Trabajo en Planificación de las clases y nuevas estrategias para mantener el incentivo de los alumnos

Planificación y su reestructuración en base a lugares dentro del recinto.

Se Realiza Capacitación de primeros auxilios en las dependencias de la ACHS.

Se realiza revisión de espacios seguros para la realización de las clases.

acondicionamiento Pre Club

Spinning

- Comienzan las actividades con juegos recreativos populares como "pintas" y sus variaciones, quemadas y quita parejas.
- Ejecutan series de Piernas y trapecios como Ac Físico.
- Desarrollan vuelta a la calma rodando en las bicicletas de spinning.
- Ejecutan diversos ejercicios de movilidad articular previo a la clase
- Desarrollan la clase de spinning en nivel 4 (zona de capacidad anaeróbica) con pequeñas series de sprint.
- Realizan vuelta a la calma en nivel 1 y elongaciones

Spinning

- Realizan diversos ejercicios de movilidad articular previo a la clase
- Repasan las técnicas de control de actividad física en basa a frecuencia cardiaca y los lugares donde medirla.
- Ejecutan la Clase de Spinning en el nivel 2 de capacidad Aeróbica, para mejorar la capacidad de transporte de oxígeno y los procesos metabólicos aeróbicos.
- Realizan vuelta a la calma en nivel 1 y elongaciones.

#### Acondicionamiento Infantil

##### Spinning

- Los alumnos repasan la importancia del acondicionamiento físico en el deporte.
- Recuerdan las técnicas de control de actividad física en basa a frecuencia cardiaca y los lugares donde medirla.
- Acondicionamiento Físico: pierna y trapecio, enfocado a la natación
- Desarrollan vuelta a la calma a través de elongaciones.
- Realizan diversos ejercicios de movilidad Articular
- Desarrollan la clase en nivel 2 (zona de capacidad aeróbica)
- Ejecutan vuelta a la calma con pedaleo suave y diversos ejercicios de elongación.

#### acondicionamiento Pre Club

##### Spinning

- Los alumnos comienzan las actividades con juegos recreativos populares como "pillarse", carreras de destrezas y juegos con globos
- Realizan series de Piernas y trapecios como Ac Físico.
- Vuelta a la calma rodando en las bicicletas de spinning.
- Desarrollan diversos ejercicios de movilidad articular previo a la clase
- Trabajan en nivel 4 (zona de capacidad anaeróbica) con series de sprint.
- Realizan vuelta a la calma en nivel 1 y elongaciones

#### Acondicionamiento Infantil

##### Spinning

- Desarrollan diversos juegos recreativos como forma de calentamiento previo al entrenamiento físico.
- Acondicionamiento Físico: Pecho, Hombro y tríceps, enfocado a la natación
- Ejecutan diversas elongaciones de todo el cuerpo
- Realizan diversos ejercicios de movilidad articular previo a la clase
- Repasan las técnicas de control de actividad física en basa a frecuencia cardiaca y los lugares donde medirla.
- Trabajan la clase en nivel 3 y 4 combinando técnicas de escalada de pie y sprint.
- Realizan elongaciones al término de la clase.

#### Acondicionamiento Pre Club

##### Spinning

- Desarrollan la clase completa de juegos recreativos con carácter en: juegos de desarrollo motor, Juegos cooperativos, y juegos populares
- Se enfatiza los beneficios de la actividad física como: mejorar la salud física, socialización, desarrollo de habilidades, etc.
- Desarrollan diversos ejercicios de movilidad Articular
- Realizan la clase en nivel 2 (zona de capacidad aeróbica)
- Ejecutan vuelta a la calma con pedaleo suave y diversos ejercicios de elongación.

##### Spinning

- Ejecutan diversos ejercicios de movilidad articular previo a la clase,
- Repasan las técnicas de control de actividad física en basa a frecuencia cardiaca y los lugares donde medirla, escala de Borg, nivel de sudoración.
- Desarrollan la Clase de Spinning en el nivel 2 de capacidad Aeróbica, para mejorar la capacidad de transporte de oxígeno y los procesos metabólicos aeróbicos.
- Realizan vuelta a la calma en nivel 1 y elongaciones.

#### Acondicionamiento Infantil

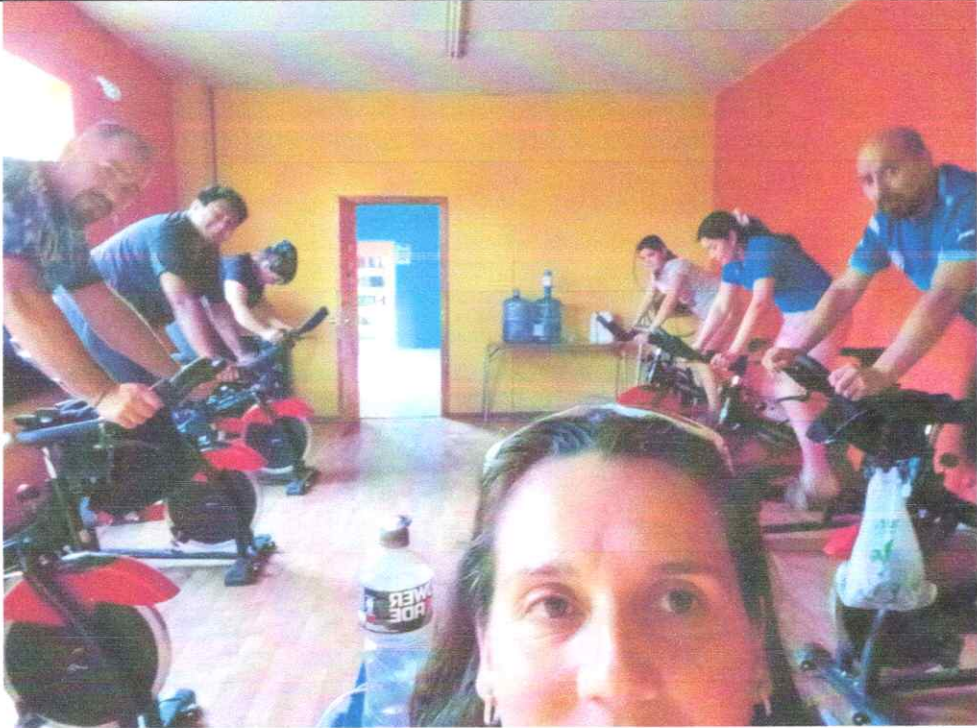
##### Spinning

- Realizan movilidad articular y trote entretenido a modo de calentamiento.
- Desarrollan en la clase de Acondicionamiento Físico los siguientes grupos musculares: espalda, bíceps y antebrazo, enfocado a la natación



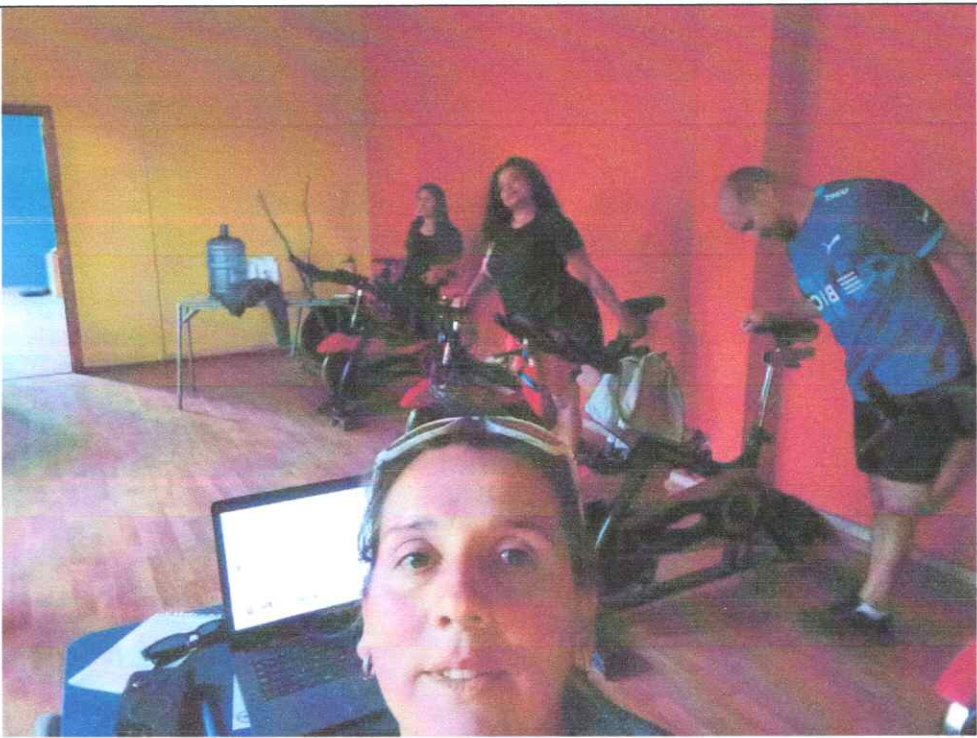
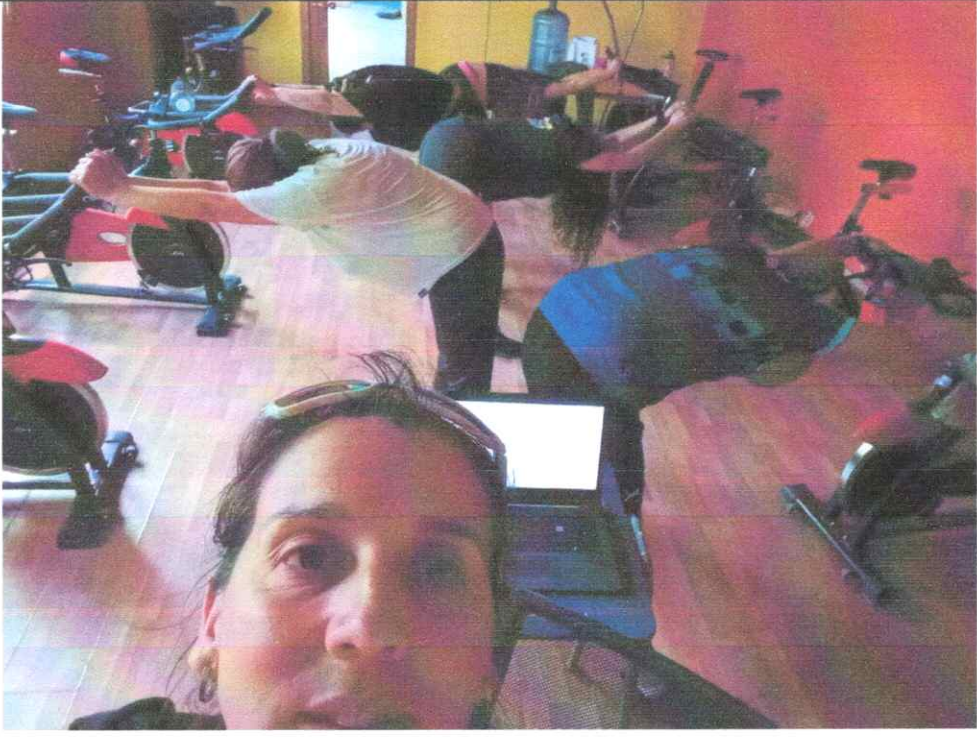
- Desarrollan vuelta a la calma con retroalimentación de lo trabajado.
  - Inician la clase en nivel 1 de pedaleo.
  - Realizan la clase mayormente en nivel 3, zona de potencia aeróbica.
  - Desarrollan la vuelta a la calma en nivel 1 , zona de recuperación más elongaciones.
- Acondicionamiento Pre CLub
- Spinning
- Desarrollan la clase en base a juegos colaborativos y de expresión a modo de estimular la creatividad y trabajo en equipo.
  - Ejecutan series de trabajo muscular: Pecho y hombros como acondicionamiento Físico.
  - Realizan vuelta a la calma a través de elongaciones
  - Inician la clase en nivel 1 de pedaleo.
  - Ejecutan la clase mayormente en nivel 3, zona de potencia aeróbica.
  - Realizan la vuelta a la calma en nivel 1 , zona de recuperación y elongaciones de los grupos musculares trabajados.
- Acondicionamiento infantil
- Spinning
- Realizan el calentamiento activo en base a juegos recreativos.
  - Acondicionamiento Físico, trabajo , muscular: espalda, bíceps y antebrazo, enfocado a la natación
  - Desarrollan la vuelta a la calma utilizando las bicicletas de spinning y elongaciones.
  - Realizan diversos ejercicios de movilidad articular y pedaleo suave al ritmo de la música
  - Ejecutan la clase en nivel 2 y 3 (potencia aeróbica) Mejora de la PAM (Potencia Aeróbica Máxima) y de los procesos de eliminación de lactato.
  - Realizan vuelta a la calma con pedaleo suave y elongaciones de los músculos más trabajado en esta sesión.

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

Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Spinning lu mi vi	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-11-05	Descripción Cobertura: Capacitación ACHS	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-06	Descripción Cobertura: acondicionamiento Pre CLUB	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-07	Descripción Cobertura: Spinning lu mi vi	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



		
Fecha Cobertura: 2025-11-10	Descripción Cobertura: Spinning lu mi vi	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-11	Descripción Cobertura: acondicionamiento Pre Club	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

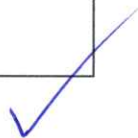




Fecha Cobertura: 2025-11-12	Descripción Cobertura: Acondicionamiento Infantil	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-13	Descripción Cobertura: Spinning ma ju	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





		
Fecha Cobertura: 2025-11-14	Descripción Cobertura: Spinning ma ju	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-17	Descripción Cobertura: Acondicionamiento Infantil	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

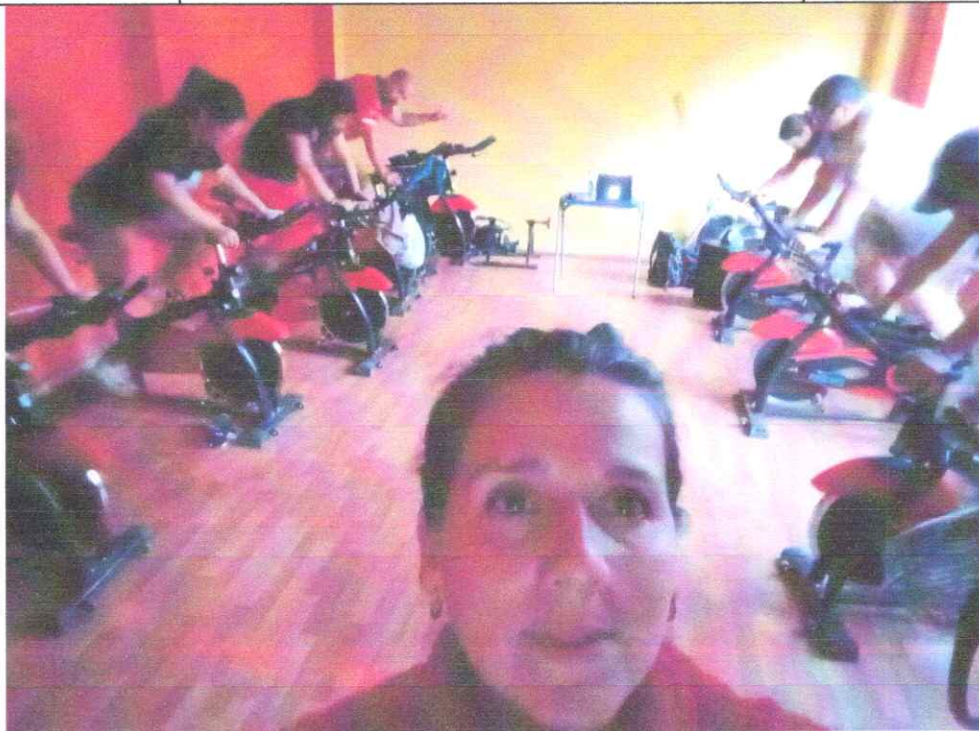


		
Fecha Cobertura: 2025-11-18	Descripción Cobertura: acondicionamiento Pre CLub	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-18	Descripción Cobertura: acondicionamiento Pre CLub	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura: 2025-11-19	Descripción Cobertura: Spinning lu mi vi	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





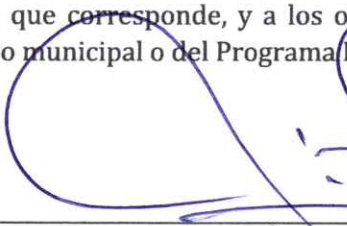
**V.- Observaciones.**

--

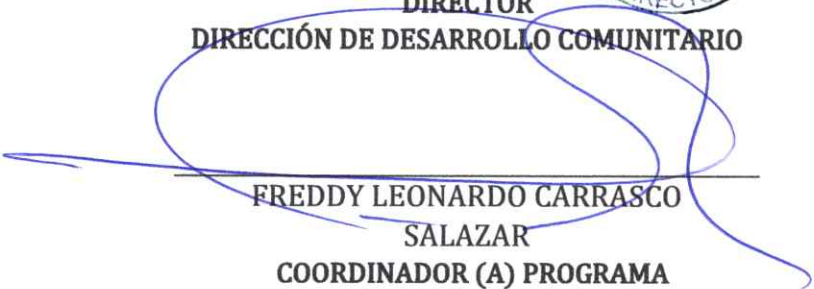


### **CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA**

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**

