

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	VERONICA TERESA VEGA HERRERA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 4078	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.

Realizar ejercicios dinamicos y de bajo impacto para el taller de hidro adulto mayor
 Armar y demostrar circuito por estaciones para los talleres de funcional PM e Intergral
 Dirigir el taller de hidro adulto mayor, de manera integral, seleccionando los ejercicios adaptados a las necesidades basicas de los usuarios.
 Armar el circuito de estaciones de ejercicios a los talleres integral y funcional PM de acuerdo a la planificación semanal de el macrociclo enfocado en desarrollar la fuerza y resistencia de los usuarios.

Realizar actividades fisicas adaptadas en las necesidades basicas de los usuarios del taller hidro adulto mayor en salon, trabajar la fuerza y la resistencia.
 Armar circuito por estaciones de ejercicios a los asuarios de los talleres integral y funcional
 Realizar actividades dinamicas y ludicas a travez de juegos adaptados para adultos mayores.
 Realizar ejercicios de fuerza y resistencia para los talleres integral y funcional PM.
 Planificar ejercicios para el taller de hidro adulto mayor en salón, a travez de un circuito por estaciones.
 Crear planes de ejercicios semanales en los talleres de integral y funcional PM para crear en el usuario una adaptacion anatomica hacia el ejercicio que realizan.

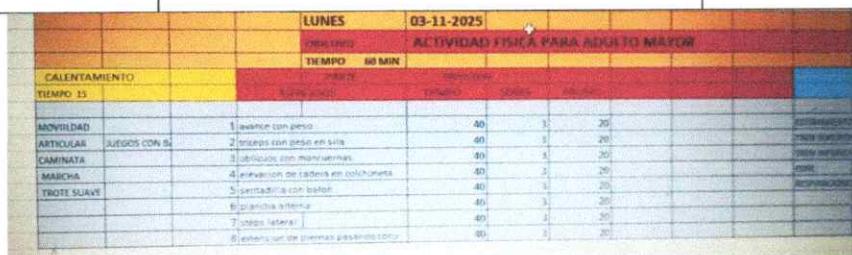
Realizar actividades ludicas y dinamicas en el taller hidro adulto mayor para crear confianza, destreza y agilidad a los usuarios de este taller.
 Armar circuito por estaciones de ejercicios a los usuarios adultos de los talleres integral y funcional PM
 Realizar ejercicios fisicos correspondientes y adaptados a las necesidades fisicas, para el taller de hidro adulto mayor en salón.
 Armar y desarrollar un circuito por estaciones de ejercicios para los talleres de adultos funcional e integral PM.

Realizar juegos dinamicos de cordinación y resistencia, con el fin de incentivar las practicas de

recreacion y vida sana a los adultos mayores del taller hidro (salon).

Mostrar y corregir los ejercicios que se realizan en los talleres de acondicionamiento fisico integral y funcional PM para su correcta ejecución y optimo desempeño fisico.

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

Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
		
Fecha Cobertura: 2025-11-05	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-11-05	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-07	Descripción Cobertura: demostración de ejercicios para el adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------

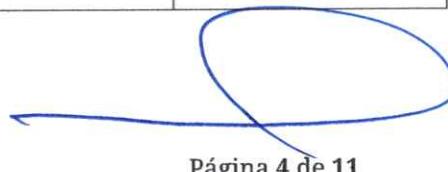




Fecha Cobertura: 2025-11-07	Descripción Cobertura: s para adultos mayores	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-10	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



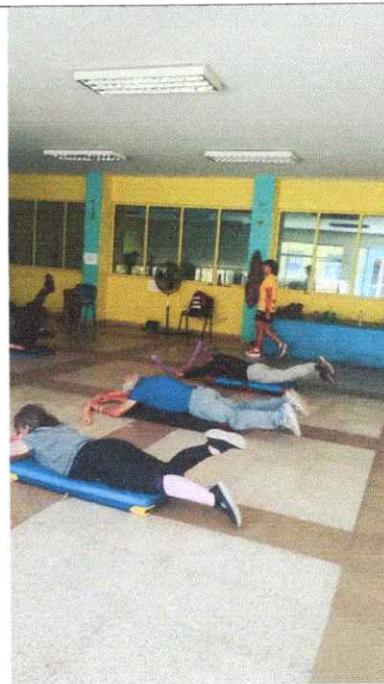


Fecha Cobertura: 2025-11-10	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	--	--

TIEMPO	CLASES	TIEMPO			TIEMPO	TIEMPO	
		DE	DE	DE			
CALIENTAMIENTO							
TIEMPO 15 MIN							
MOVILIDAD	SITUPS	1	Flexión de brazos con salto en tri.	40	3	20	
ARTICULAR	TALONEO	2	Vuelo taurino con mancuernas	40	3	20	
ACTIVACION	SENTADILLA C/C	3	Sentadilla búlgara con peso	40	3	20	
ABDOMINALES	PLANCHAS	4	Plancha en cuadrúpeda	40	3	20	
JUMPING JACK		5	Ejercicio lateral con manta elástica	40	3	20	
FLEXION DE BRAZOS		6	Biceps con mancuernas	40	3	20	
ESTOCADAS		7	Abdominales con elevación de cadera	40	3	20	
ESCALADORES		8	Jumping jack con mancuernas	40	3	20	

Fecha Cobertura: 2025-11-12	Descripción Cobertura: dirigir clases de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-11-12	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	--	--

		MIERCOLES		12-11-2025		
		TIEMPO		ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR		
		TIEMPO 60 MIN		+ 10 MINUTOS		
CALENTAMIENTO		TIEMPO	DETALLE	TIEMPO	DETALLE	TIEMPO
TIEMPO 15						
MONTILLAS	1	extension de brazos con peso en silla	40	2	20	
ARTICULAR	2	sensuella sumo con peso	40	2	20	
CABINATA	3	abdominales en cruce de piernas o bicicleta	40	2	20	
SEÑORITA	4	dorsales en calistenia	40	2	20	
TROTTE SUMME	5	extirvadas con peso y steps	40	2	20	
JUEGOS DINAMICOS		6	avance lateral con banda elástica	40	2	20
		7	mata bicho			
		8	remo-horizonal con banda elástica			

Fecha Cobertura: 2025-11-14	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	--	--

		VIERNES		07-11-2025		ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR	
		TIEMPO		60 MIN			
CALENTAMIENTO		TIEMPO		PRIMERAS		SEGUNDAS	
TIEMPO 15		EXPLICACIÓN	TIEMPO	REPETICIONES	TIEMPO	REPETICIONES	TIEMPO
MONTAJE	JUEGOS MOTR	1. levante con peso	40	3	20		03
ARTICULAR	CON LENTIJAS	2. flexión con peso en silla	40	3	20		03
CARRERAS		3. oblicuas con mancuernas	40	3	20		03
MARCHA		4. elevación de cadera en cojinetes	40	3	20		03
MOTR SUAVE		5. sentadilla con balón	40	3	20		03
		6. estiramiento lateral	40	3	20		03
		7. steps lateral	40	3	20		03
		8. extensión de piernas pasando con	40	3	20		03

Fecha Cobertura: 2025-11-14	Descripción Cobertura: niente de hidropower	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	--	--

Página 6 de 11

CLASES		FECHA:		TIEMPO:			FUNCIONAL PMS		
		EN MINUTOS		EN MINUTOS					
MOVIMIENTO	EJERCICIOS	PARTE	PRINCIPAL	TIEMPO	SERIES	PAUSAS			
ESTIRAMIENTO	1. Flexiones de brazos con salto.			40	3	10			
ESTIRAMIENTO	2. Sentadilla con peso y elevación con peso			40	3	10			
ESTIRAMIENTO	3. Plancha en cuadripedia			40	3	10			
ESTIRAMIENTO Y ELEVACIÓN DE TABAQUILAS	4. Extensión de brazos con mancuernas en silla			40	3	10			
ESTIRAMIENTO	5. Parada de burro con banda elástica			40	3	10			
ESTIRAMIENTO Y ELEVACIÓN DE TABAQUILAS	6. Abdominal con elevación de piernas			40	3	10			
ESTIRAMIENTO Y ELEVACIÓN DE TABAQUILAS	7. Adomadores con peso			40	3	10			
ESTIRAMIENTO Y ELEVACIÓN DE TABAQUILAS	8. Jumping jso con mancuernas			40	3	10			
ESTIRAMIENTO Y ELEVACIÓN DE TABAQUILAS									

Fecha Cobertura: 2025-11-17	Descripción Cobertura: demonstración de ejercicios clases para el adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	--------------------------------------



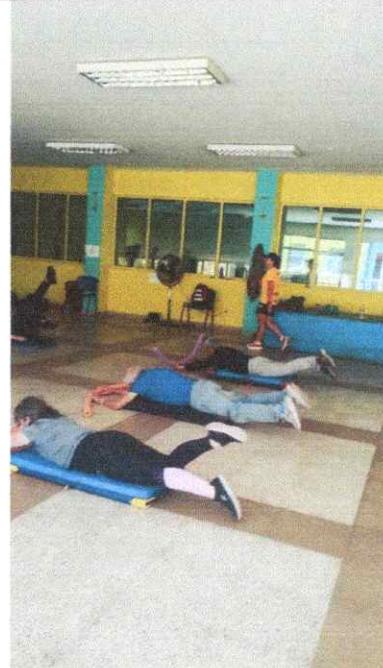
Fecha Cobertura: 2025-11-17	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	--	--

TIEMPO		10-15' 20'	TIEMPO - 50 MIN		TIEMPO INTENSIVO 90'		
CALENTAMIENTO							
TIEMPO 15 MIN							
MOTILIDAD	SKIPPING	1) flexión de brazos con salto en tira.	40	3	20		
ANTIVIRAR	TALONEO	2) Vuelo lateral con mancuernas	40	3	20		
ACTIVADOR	SENTADILLA C/E	3) Sentadilla búlgara con peso	40	3	20		
CARDIOVASCULAR	PLANCHAS	4) Plancha en cuadrúpeda	40	3	20		
JUMPING JACK		5) avance lateral con banda elástica.	40	3	20		
FLEXION DE BRAZOS		6) saltos con mancuernas	40	3	20		
ESTOCADAS		7) estocadas con elevación de cadera	40	3	20		
ESCLADERAS		8) Jumprings jack con mancuernas	40	3	20		

Fecha Cobertura: 2025-11-17	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	--	---

		MIERCOLES		19-11-2025			ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR				
		TIEMPO 60 MIN									
CALENTAMIENTO		TIEMPO 10		TIEMPO 40			TIEMPO 20			TIEMPO 10	
MONTAÑA ARTICULAR	JUEGOS CON PESO	1. sentadilla con barra									
		2. semiedadilla suave con peso	40	2	20						
CAMINATA		3. planche en cuadrupedia	40	2	20						
MARCA		4. caderas y tórax (cables con o sin peso)	40	2	20						
TROTE SUAVE		5. avance con peso	40	2	20						
		6. rotación de hombros con disco	40	2	20						
		7. tríbulos abdominales con apertura o bicicleta en col	40	2	20						
		8. dominadas con banda elástica	40	2	20						

Fecha Cobertura: 2025-11-19	Descripción Cobertura: actividad física para adulto mayor	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	--------------------------------------

										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fecha Cobertura: 2025-11-19	Descripción Cobertura: planificación de ejercicios para adultos mayores	Tipo Cobertura: CALENDARIO DE ACTIVIDADES
--------------------------------	--	---

		VIERNES		07-11-2025			ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTO MAYOR				
		TIEMPO 60 MIN									
CALENTAMIENTO		TIEMPO 10		TIEMPO 40			TIEMPO 20			TIEMPO 10	
MONTAÑA ARTICULAR	JUEGOS MOTRIZ CON LENTILLAS	1. avance con peso		40	3	20					
		2. triceps con peso en silla	40	3	20						
CAMINATA		3. oblicuos con mancuernas	40	3	20						
MARCA		4. elevación de cadera en colchoneta	40	3	20						
TROTE SUAVE		5. sentadilla con balón	40	3	20						
		6. plancha alterna	40	3	20						
		7. step lateral	40	3	20						
		8. extensión de piernas pasando zona	40	3	20						

Fecha Cobertura: 2025-11-19	Descripción Cobertura: corrección de ejercicios adulto mayor	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

