

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	VERONICA TERESA VEGA HERRERA		
2.- Rut.			
3.- N° 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 dinámicos y de bajo impacto para el taller de hidro adulto mayor
Armar y demostrar circuito por estaciones para los talleres de funcional PM e Integral
Dirigir el taller de hidro adulto mayor, de manera integral, seleccionando los ejercicios adaptados a las necesidades básicas 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 físicas adaptadas en las necesidades básicas de los usuarios del taller hidro adulto mayor en salón, trabajar la fuerza y la resistencia.

Armar circuito por estaciones de ejercicios a los usuarios de los talleres integral y funcional
Realizar actividades dinámicas y lúdicas a través 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 través de un circuito por estaciones.

Crear planes de ejercicios semanales en los talleres de integral y funcional PM para crear en el usuario una adaptación anatómica hacia el ejercicio que realizan.

Realizar actividades lúdicas y dinámicas 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 físicos correspondientes y adaptados a las necesidades físicas, 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 dinámicos de coordinación y resistencia, con el fin de incentivar las prácticas de

retreacion 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 ejecucion y optimo desempeno 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: planificacion 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:
demostracion de ejercicios clases 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

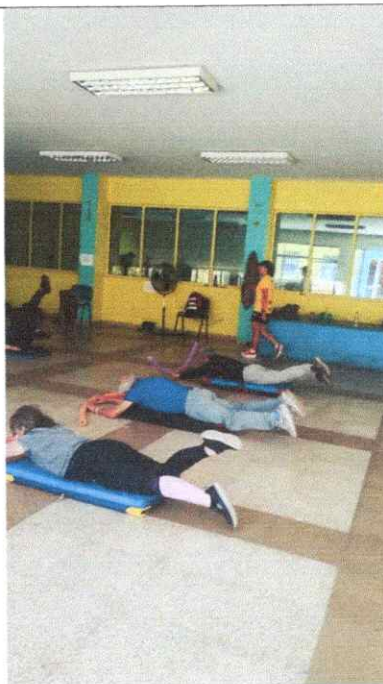
CLASES		10-11-2025	TAQUILLA FUNCIONAL POR CLASE			
CALENTAMIENTO		TIEMPO	NO MIN			
TIEMPO 15 MIN						
		1	2	3	4	5
MOVILIDAD	SLURPING	1 Flexión de brazos con salto en tle	40	3	20	
ARTICULAR	TALONEO	2 Vueltos laterales con mancuernas	40	3	20	
ACTIVACION	SENTADILLA C	3 Serradilla bolgara con peso	40	3	20	
CARDIOVASO	PLANCHA	4 Plancha en cuadrupedia	40	3	20	
	JUMPING YAP	5 Avance lateral con banda elastica	40	3	20	
	FLEXION DE BB	6 Biceps con mancuernas	40	3	20	
	ESTOCADAS	7 Abdominales con elevación de cadera	40	3	20	
	ESCALADORES	8 Jumping zap 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

		MIÉRCOLES		12-11-2025			
		TIEMPO 60 MIN		ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR			
CALENTAMIENTO							
TIEMPO 15							
MOVILIDAD	1	extensión de brazos con peso en silla	40	2	20		
ARTICULAR	2	sentadilla sumo con peso	40	2	20		
GAMINATA	3	abdominales en cruce de piernas o bicicleta	40	2	20		
MANCHA	4	dorsales en colchoneta	40	2	20		
TROTE SUAVE	5	estacadas con peso y steps	40	2	20		
JUEGOS DINÁMICOS	6	avante lateral con banda elástica	40	2	20		
	7	muña bicho					
	8	remo horizontal 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			
		TIEMPO 60 MIN		ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR			
CALENTAMIENTO							
TIEMPO 15							
MOVILIDAD	1	avance con peso	40	3	20		
ARTICULAR	2	tríceps con peso en silla	40	3	20		
GAMINATA	3	oblicuos con mancuernas	40	3	20		
MANCHA	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	steps lateral	40	3	20		
	8	extensión de piernas pasando cono	40	3	20		

Fecha Cobertura:
2025-11-14

Descripción Cobertura:
niente de hidropower

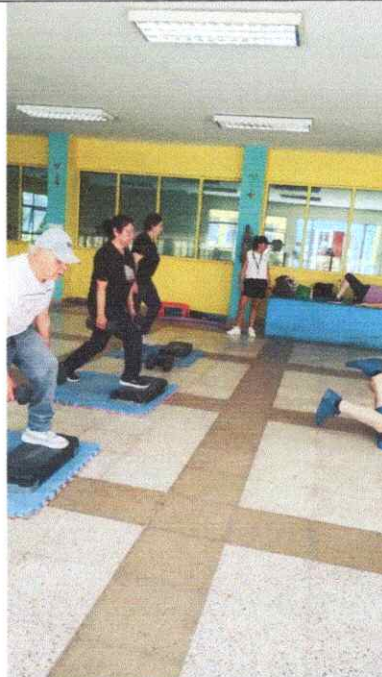
Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE
ACTIVIDADES

Taller		10-11-2025	TIEMPO 60 MIN	Taller Funcional PM		
CALENTAMIENTO		PARTE PRINCIPAL		TIEMPO	SERIES	PAUSAS
TIEMPO 15 MIN		EJERCICIOS				
ARTICULAR	1	Flexiones de brazos con salto		40	3	18
	2	Sentadilla con peso y elevación con peso		40	3	18
CARDIOVASCULAR	3	Plancha en cuadrupedia		40	3	18
	4	Extensión de brazos con mancuernas en silla		40	3	18
ESTOCADAS	5	Parada de bumbo con banda elástica		40	3	18
	6	Abdominal con elevación de piernas		40	3	18
ESCALADORES	7	Adumbrados con peso		40	3	18
	8	Jumping jay con mancuernas		40	3	18

Fecha Cobertura:
2025-11-17

Descripción Cobertura:
demostracion de ejercicios clases para el adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-17

Descripción Cobertura:
planificacion de ejercicios para adultos mayores

Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Taller		10-11-2025	TIEMPO 60 MIN	Taller Funcional PM		
CALENTAMIENTO		PARTE PRINCIPAL		TIEMPO	SERIES	PAUSAS
TIEMPO 15 MIN		EJERCICIOS				
ARTICULAR	1	Flexión de brazos con salto en trí		40	3	20
	2	Vuelta lateral con mancuernas		40	3	20
CARDIOVASCULAR	3	Sentadilla bulgaria con peso		40	3	20
	4	Plancha en cuadrupedia		40	3	20
ESTOCADAS	5	Avance lateral con banda elástica		40	3	20
	6	Bomps con mancuernas		40	3	20
ESCALADORES	7	Abdominales con elevación de cadera		40	3	20
	8	Jumping jay con mancuernas		40	3	20

Fecha Cobertura:
2025-11-17

Descripción Cobertura:
planificacion de ejercicios para adultos mayores

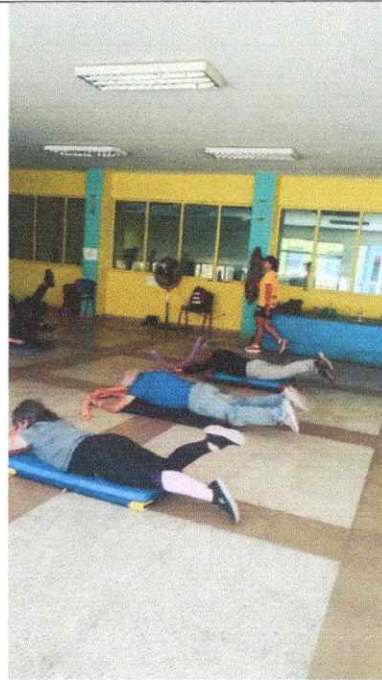
Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE ACTIVIDADES

		MIÉRCOLES	19-11-2025			
		OBJETIVO	ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR			
		TIEMPO 60 MIN				
CALENTAMIENTO						
MOVILIDAD	JUEGOS CON B.					
ARTICULAR		1. sentadilla con tira	40	3	20	
COMINATA		2. sentadilla justo con peso	40	3	20	
MARCHA		3. plancha en cuadrupedia	40	3	20	
TROTE SUAVE		4. saltos y bajar brazos con o sin peso	40	3	20	
		5. asombr con peso	40	3	20	
		6. rotación de hombros con disco	40	3	20	
		7. trabajo abdominal: con apertura o tención en col	40	3	20	
		8. dominadas con banda elástica	40	3	20	

Fecha Cobertura:
2025-11-19

Descripción Cobertura:
actividad fisica para adulto mayor

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-19

Descripción Cobertura:
planificacion de ejercicios para adultos mayores

Tipo Cobertura:
CALENDARIO DE
ACTIVIDADES

		VIERNES	07-11-2025			
		OBJETIVO	ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR			
		TIEMPO 60 MIN				
CALENTAMIENTO						
MOVILIDAD	JUEGOS MOTR.					
ARTICULAR	CON LENTEJAS	1. avance con peso	40	3	20	
COMINATA		2. triceps con peso en silla	40	3	20	
MARCHA		3. oblicuos con mancuernas	40	3	20	
TROTE SUAVE		4. elevación de cadera en colchoneta	40	3	20	
		5. sentadilla con balón	40	3	20	
		6. plancha alterna	40	3	20	
		7. steps laterales	40	3	20	
		8. extensión de piernas pasando cono	40	3	20	

Fecha Cobertura:
2025-11-19

Descripción Cobertura:
corrección de ejercicios aulto 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

