



## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

MAYO	2024
<b>Mes</b>	<b>Año</b>

### I.- Datos.

<b>1.- Nombre.</b>	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
<b>2.- Rut.</b>			
<b>3.- Nº Decreto:</b>	<b>Alcaldicio :</b> 718	<b>Imputación :</b> 215.21.04.004.001	<b>Centro de Costos :</b> 25.05.01
<b>4.- Dirección a que pertenece.</b>	<b>DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO</b> <i>- PISCINA TEMPERADA DE MAIPO 2024</i>		

### II.- Función según lo que indica el contrato.

**REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO**

REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO - DIRIGIR CLASES DE NATACIÓN ADULTOS, SPINNING, GIMNASIO Y DIRIGIR TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PM. SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO. APoyo EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.

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

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Labores de salvavidas.
  - Mediciones de temperatura y muestreo cloro
  - Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.
1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizaran para el desarrollo de la sesión.
  2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia.
  3. La parte principal se desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de fuerza y potencia muscular. Realizando series de intervalos.
  4. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas.

- Mediciones de temperatura y muestreo cloro.

- Atención de usuarios.
  - Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.
1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.
  2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de potencia de tren inferior como también trabajos de fuerza del tren superior.
  3. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua.
2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.
4. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas.

- Mediciones de temperatura y muestreo cloro.
  - Atención de usuarios.
  - Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.
1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.
  2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de resistencia cardiovascular y estabilización.
  3. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua.
2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.
4. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

- Labores de salvavidas.
- Mediciones de temperatura y muestreo cloro
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizaran para el desarrollo de la sesión.

2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia.
3. La parte principal se desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de resistencia y aceleración teniendo como finalidad, mejorar la capacidad respiratoria.
4. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad del agua y el entorno.

- Mediciones de temperatura y muestreo cloro.
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de fuerza del tren superior haciendo énfasis en una correcta ejecución de los ejercicios. Además se realizará una demostración de cómo realizar cada ejercicio con la finalidad de evitar lesiones por una mala ejecución.

3. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua.
2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.
4. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Labores de salvavidas.
- Mediciones de temperatura y muestreo cloro
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizarán para el desarrollo de la sesión.

2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia.
3. La parte principal se desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de resistencia, realizando un pedaleo mucho más extenso y con una intensidad moderada y alta. Con esto se quiere lograr obtener mejor desempeño por un tiempo mas prolongado sin riesgo de fatiga muscular.
4. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad del agua y el entorno.

- Mediciones de temperatura y muestreo cloro.
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de reacción y velocidad., además se realizará una evaluación en cuanto a las capacidades de cada integrante de la clase, a modo de tener un control más certero.

3. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua.

2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo. Haciendo diferencia entre el nivel de los integrantes, para así lograr tener una progresión más uniforme del grupo.

4. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad del agua y el entorno.

- Mediciones de temperatura y muestreo cloro.
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

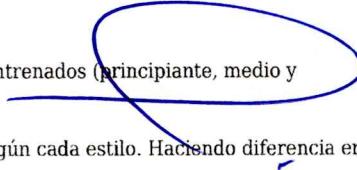
1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de pliometría y CORE. En esto buscamos un mayor grado de efectividad en los entrenamientos dispuestos .

3. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua.

2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado). 

3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo. Haciendo diferencia entre el nivel de los integrantes, para así lograr tener una progresión más uniforme del grupo.

4. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Labores de salvavidas.
  - Mediciones de temperatura y muestreo cloro
  - Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
  - Registro y control de usuarios a la piscina.
  - Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.
1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizaran para el desarrollo de la sesión.
  2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia. Se realizan 10 minutos, haciendo los primeros 5 minutos a baja intensidad sin carga y los siguientes 5 minutos, a una intensidad media con carga leve moderada.
  3. La parte principal se desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de velocidad, potencia y resistencia. Realizando una sesión de entrenamiento completa y con distintos grados de intensidad.
  4. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad del agua y el entorno.

- Mediciones de temperatura y muestreo cloro.
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

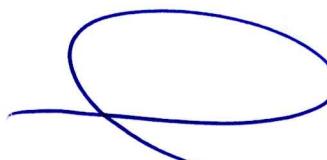
El taller se suspende por salón con agua después de la lluvia.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua.
2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo. Haciendo diferencia entre el nivel de los integrantes, para así lograr tener una progresión más uniforme del grupo.
4. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad del agua y el entorno.
- Mediciones de temperatura y muestreo cloro
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.



1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizaran para el desarrollo de la sesión.
2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia. Se realizan 10 minutos,

haciendo los primeros 5 minutos a baja intensidad sin carga y los siguientes 5 minutos, a una intensidad media con carga leve moderada.

3. La parte principal se desarrolló con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizó una sesión programada en base a la resistencia, haciendo un pedaleo continuo y parejo durante 30 minutos.

4. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad del agua y el entorno.

- Mediciones de temperatura y muestreo cloro.
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajará en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de fuerza, tanto del tren superior, como del tren inferior

3. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua.
2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo. Haciendo diferencia entre el nivel de los integrantes, para así lograr tener una progresión más uniforme del grupo.
4. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

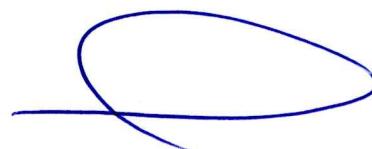
### **Turno salvavidas sábado.**

**09:00 - 14:00**

Control del orden y seguridad de la piscina, tanto fuera como dentro del agua.

Medición y toma de muestras de cloro, PH y temperatura.

Control de ingreso de usuarios.

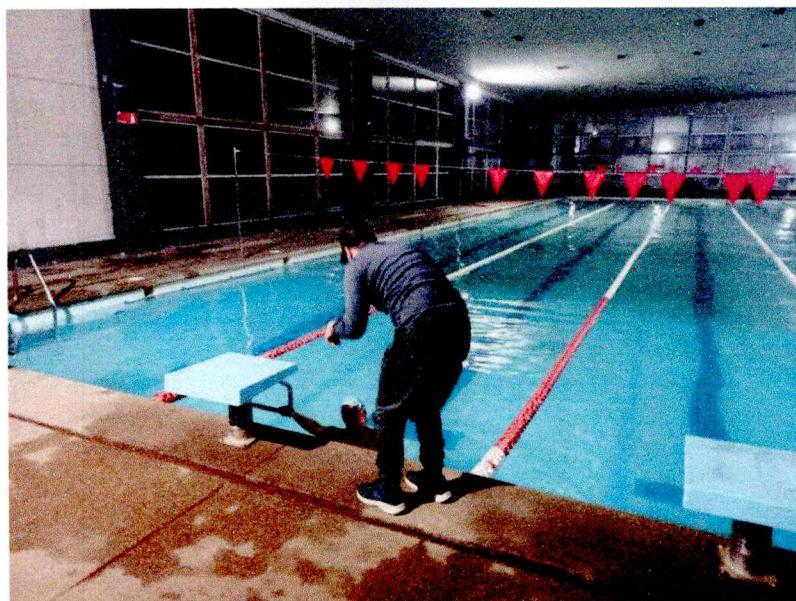


### **IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).**

Fecha de la actividad: 2024-05-02	Descripción de la Actividad: taller spinning	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-05-08	Descripción de la Actividad: taller natacion adulto	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-05-08	Descripción de la Actividad: entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------

A large, hand-drawn blue circle, likely a signature or a mark indicating the photo is a backup.



Fecha de la actividad: 2024-05-10	Descripción de la Actividad: taller natacion adulto	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-05-10	Descripción de la Actividad: entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------

A blue ink signature or mark, possibly a digital signature, located at the bottom right of the page.



Fecha de la actividad: 2024-05-13	Descripción de la Actividad: medición y toma de muestras	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------

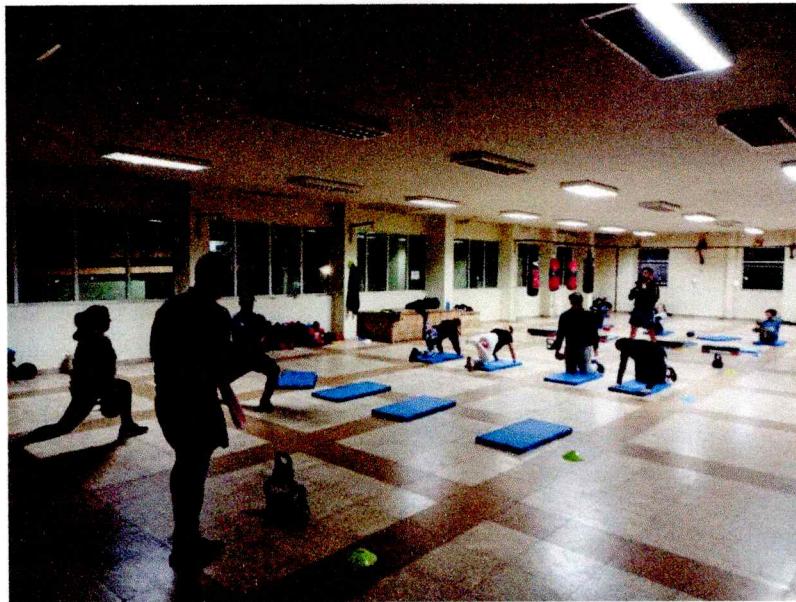


Fecha de la actividad: 2024-05-14	Descripción de la Actividad: taller de spinning	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------

A large, irregular blue ink mark or signature is drawn over the bottom right corner of the page, covering the area where the previous table was located.



Fecha de la actividad: 2024-05-15	Descripción de la Actividad: entrenamiento funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------

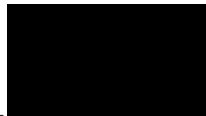


Fecha de la actividad: 2024-05-16	Descripción de la Actividad: taller de spinning	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------

A blue ink signature or mark, possibly a digital signature, located at the bottom right of the page.



V.- Observaciones.



NICOLÁS AJENJO ELGUETA  
PRESTADOR

✓

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

