

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

MARZO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 718	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 25.05.01
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO <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 (32 HORAS CLASES). SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas.

- 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 con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente trabajos de musculación del tren superior y también trabajos de estabilidad.

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 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. 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.

- 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 con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente trabajos de musculación del tren superior y también trabajos de estabilidad

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 hrs a 22:00 hrs

1. Los primeros 20 minutos se realiza una clase de preparación física y ejercicios fuera del agua. Ejercicios que son fundamentales y complementarios al momento de realizar una buena natación.

2. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

3. 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

- 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 realiza un trabajo de fuerza y potencia, fraccionando el trabajo de series de intensidad media.

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.

- 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 con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente trabajos de potencia del tren superior y también trabajos de estabilidad

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 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

3. 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
- 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 realiza un trabajo de resistencia , fraccionando el trabajo de series de intensidad media.

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

Realizaciones de labores como salvavidas.

- 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 con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente trabajos de potencia del tren inferior y también trabajos de fuerza del Core.

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 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

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

Turno de salvavidas día sábado 9am a 14:00 hrs

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas.

- 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 con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente trabajos de potencia del tren inferior y también trabajos de fuerza del Core.

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 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un trabajo de acondicionamiento físico los primeros 20 minutos (fuera del agua).

2. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. 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
 - 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 realiza un trabajo de fuerza potencia, fraccionando el trabajo de series de intensidad media.
 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.

- 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 con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series.
 2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente trabajos de flexibilidad del tren superior y también trabajos de fuerza del Core.
 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 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
2. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.
3. 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
 - 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 realiza un trabajo de fuerza potencia, fraccionando el trabajo de series de intensidad alta.
 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.

- 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 con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series.
 2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente trabajos de fuerza potencia del tren inferior y también trabajos de fuerza y estabilidad.
 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 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
2. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.
3. 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.

- 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 con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series.
 2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente trabajos de fuerza potencia del tren inferior y también trabajos de fuerza y estabilidad.
 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 hrs a 22:00 hrs

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

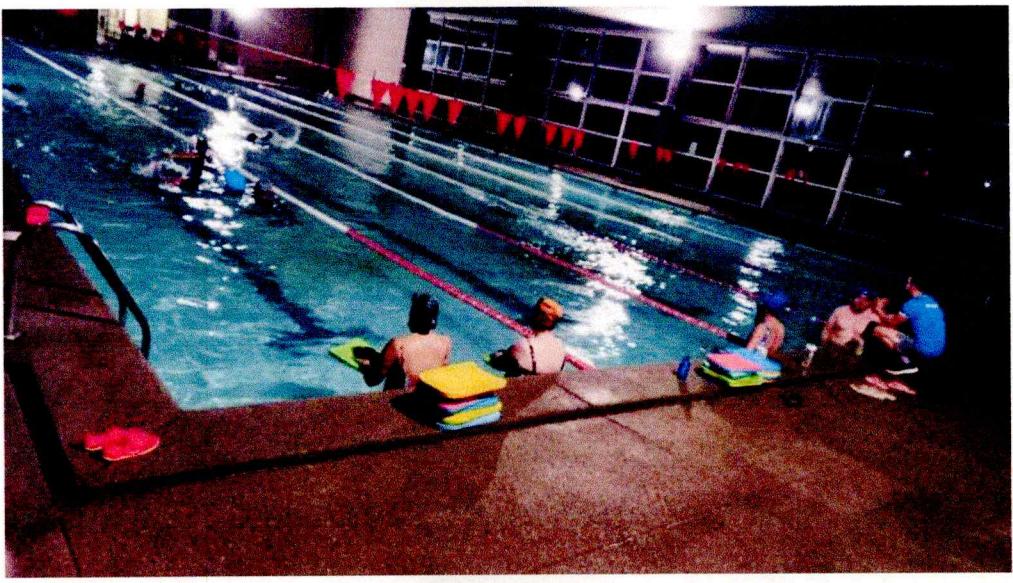
Turno tarde 15:00 a 22:00.

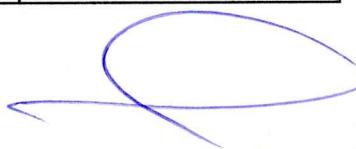
- Realizaciones de labores como salvavidas
- Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

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 realiza un trabajo de fuerza potencia, fraccionando el trabajo de series de intensidad alta.
4. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-03-01	Descripción de la Actividad: taller funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2024-03-04	Descripción de la Actividad: taller natacion	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2024-03-05	Descripción de la Actividad: taller spinning	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		



Fecha de la actividad: 2024-03-06	Descripción de la Actividad: taller funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-07	Descripción de la Actividad: spinning	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------

A large, handwritten blue ink signature or mark, possibly a personal identifier or a checkmark, located in the bottom right corner of the page.



Fecha de la actividad: 2024-03-09	Descripción de la Actividad: limpieza telas de araña	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-12	Descripción de la Actividad: taller spinning	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------

A handwritten blue ink signature or mark, consisting of a large oval shape with a diagonal line extending from its bottom right corner.



Fecha de la actividad: 2024-03-13	Descripción de la Actividad: taller natacion	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFIA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-15	Descripción de la Actividad: taller funcional	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFIA
-----------------------------------	---	------------------------------

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large oval shape and some smaller strokes.



Fecha de la actividad: 2024-03-18

Descripción de la Actividad: taller funcional

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



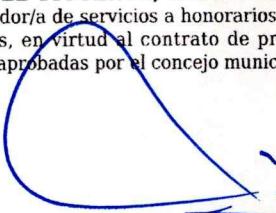
V.- Observaciones.

A large, handwritten blue signature or mark, likely a personal or organizational identifier, placed over the bottom right corner of the page.

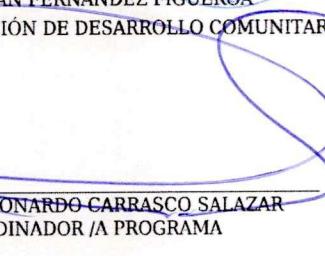
NICOLAS AJENJO ELGUETA
PRESTADOR

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

