

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

MARZO	2024
Mes	Año

### I.- Datos.

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

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

**REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO**  
DIRIGIR TALLERES EN RECINTO PISCINA TEMPERADA MAIPO, CLASES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL AM, TALLER DE BANDA FITT Y TALLER DE BOXEO (32 HORAS CLASES). SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO

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

\*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

\*CLASE DE BOXEO

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento técnico y táctico: repaso de la parada de combate, repaso del lanzamiento de los golpes, repaso de la defensa de los ataques, escuelita de combate dirigida, escuela de combate, sparring. Trabajos de ataque, defensa, fintas, desplazamientos, contraataques y dosificación.

Todo esto con el fin de tener una técnica para poder sobrellevar un combate a cabalidad de buena manera y si es posible terminar vencedor. Importante es mencionar que tener un buen estilo de pelea o lucir ordenado al estar en un combate es muy valorado al momento de un empate y mantener una buena táctica puede definir una pelea por la vía más rápida. Además mencionar que todo esto sirve en el día a día, ya que, al ser un deporte de contacto nos ayuda en la defensa personal.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de resistencia HIIT, jumping Jack, Skipping, correr adelante y atrás, realizar 8 laterales, burpees, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*CLASE DE BOXEO

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de la fuerza: a través de circuitos (ejercicios tales como saltar la cuerda, golpear los sacos, ejercicios para el Core, sombra con mancuernas, pliometría lanzamiento de balón medicinal, etc.) con el fin de mantener un cuerpo en buena condición a nivel muscular para poder enfrentar un combate de 3 round de 3 minutos cada uno. Además ayudándolo en su día a día a realizar sus actividades cotidianas con menos esfuerzo, también psicológicamente a sentirse más tranquilo, seguro y con mayor autoestima.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

•Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de resistencia HIIT, jumping Jack, Skipping, correr adelante y atrás, realizar 8 laterales, burppies, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*BANDA FIT

Entrenamiento con la finalidad de fortalecer la musculatura sin sobrecargar con muchos implementos pesados, el beneficio de este entrenamiento es que es de bajo costo, ya que solo se necesitan bandas elásticas, y sus beneficios son muchos, ya que es un entrenamiento que sirve para todas las personas incluso poblaciones con patologías y personas lesionadas (como reintegro deportivo)

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Bíceps con banda, martillo con banda, aducción y abducción de piernas con banda, jalón con banda, puente de glúteos con banda, isquiotibiales con banda y ejercicios para el Core sin banda como planchas bajas, altas, isométricas y dinámicas, abdominales, escaladores, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*CLASE DE BOXEO

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica: circuito de ejercicios de resistencia tales como saltar

la cuerda, Skipping, piques normales y ascendentes, juegos dinámicos de velocidad, etc. Todo esto con el fin de reducir el tejido adiposo o grasa, mejorar su VO2max y tolerar el ejercicio de alta intensidad y de mayor frecuencia cardiaca, ya que, el boxeo y por ende un combate es un trabajo de resistencia intermitente que requiere de muy buena condición. Además como es propio del deporte en si ayuda psíquicamente a sentirse mucho mejor.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de fuerza de resistencia en circuito, saltar neumáticos, saltar la cuerda, bíceps con kettlebell, tríceps con mancuerna, lanzar balón medicina al piso, plancha con TRX, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*BANDA FIT

Entrenamiento con la finalidad de fortalecer la musculatura sin sobrecargar con muchos implementos pesados, el beneficio de este entrenamiento es que es de bajo costo, ya que solo se necesitan bandas elásticas, y sus beneficios son muchos, ya que es un entrenamiento que sirve para todas las personas incluso poblaciones con patologías y personas lesionadas (como reintegro deportivo)

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Bíceps con banda, martillo con banda, aducción y abducción de piernas con banda, jalón con banda, puente de glúteos con banda, isquiotibiales con banda y ejercicios para el Core sin banda como planchas bajas, altas, isométricas y dinámicas, abdominales, escaladores, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*CLASE DE BOXEO

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento técnico y táctico: repaso de la parada de combate, repaso del lanzamiento de los golpes, repaso de la defensa de los ataques, escuelita de combate dirigida, escuela de combate, sparring. Trabajos de ataque, defensa, fintas, desplazamientos, contraataques y dosificación.

Todo esto con el fin de tener una técnica para poder sobrellevar un combate a cabalidad de buena manera y si es posible terminar vencedor. Importante es mencionar que tener un buen estilo de pelea o lucir ordenado al estar en un combate es muy valorado al momento de un empate y mantener una buena táctica puede definir una pelea por la vía más rápida. Además mencionar que todo esto sirve en el día a día, ya que, al ser un deporte de contacto nos ayuda en la defensa personal.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de resistencia HIIT, jumping Jack, Skipping, correr adelante y atrás, realizar 8 laterales, burppies, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

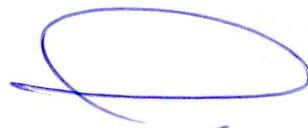
\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*CLASE DE BOXEO

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.



Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de la fuerza: a través de circuitos (ejercicios tales como saltar la cuerda, golpear los sacos, ejercicios para el Core, sombra con mancuernas, pliometría lanzamiento de balón medicinal, etc.) con el fin de mantener un cuerpo en buena condición a nivel muscular para poder enfrentar un combate de 3 round de 3 minutos cada uno. Además ayudándolo en su día a día a realizar sus actividades cotidianas con menos esfuerzo, también psicológicamente a sentirse más tranquilo, seguro y con mayor autoestima.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de resistencia HIIT, jumping Jack, Skipping, correr adelante y atrás, realizar 8 laterales, burpees, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*BANDA FIT

Entrenamiento con la finalidad de fortalecer la musculatura sin sobrecargar con muchos implementos pesados, el beneficio de este entrenamiento es que es de bajo costo, ya que solo se necesitan bandas elásticas, y sus beneficios son muchos, ya que es un entrenamiento que sirve para todas las personas incluso poblaciones con patologías y personas lesionadas (como reintegro deportivo)

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Bíceps con banda, martillo con banda, aducción y abducción de piernas con banda, jalón con banda, puente de glúteos con banda, isquiotibiales con banda y ejercicios para el Core sin banda como planchas bajas, altas, isométricas y dinámicas, abdominales, escaladores, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*CLASE DE BOXEO

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica: circuito de ejercicios de resistencia tales como saltar la cuerda, Skipping, piques normales y ascendentes, juegos dinámicos de velocidad, etc. Todo esto con el fin de reducir el tejido adiposo o grasa, mejorar su VO2max y tolerar el ejercicio de alta intensidad y de mayor frecuencia cardiaca, ya que, el boxeo y por ende un combate es un trabajo de resistencia intermitente que requiere de muy buena condición. Además como es propio del deporte en si ayuda psíquicamente a sentirse mucho mejor.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de fuerza de resistencia en circuito, saltar neumáticos, saltar la cuerda, bíceps con kettlebell, tríceps con mancuerna, lanzar balón medicina al piso, plancha con TRX, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*BANDA FIT

Entrenamiento con la finalidad de fortalecer la musculatura sin sobrecargar con muchos implementos pesados, el beneficio de este entrenamiento es que es de bajo costo, ya que solo se necesitan bandas elásticas, y sus beneficios son muchos, ya que es un entrenamiento que sirve para todas las personas incluso poblaciones con patologías y personas lesionadas (como reintegro deportivo)

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

. Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Bíceps con banda, martillo con banda, aducción y abducción de piernas con banda, jalón con banda, puente de glúteos con banda, isquiotibiales con banda y ejercicios para el Core sin banda como planchas bajas, altas, isométricas y dinámicas, abdominales, escaladores, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*CLASE DE BOXEO

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento técnico y táctico: repaso de la parada de combate, repaso del lanzamiento de los golpes, repaso de la defensa de los ataques, escuelita de combate dirigida, escuela de combate, sparring. Trabajos de ataque, defensa, fintas, desplazamientos, contraataques y dosificación.

Todo esto con el fin de tener una técnica para poder sobrellevar un combate a cabalidad de buena manera y si es posible terminar vencedor. Importante es mencionar que tener un buen estilo de pelea o lucir ordenado al estar en un combate es muy valorado al momento de un empate y mantener una buena táctica puede definir una pelea por la vía más rápida. Además mencionar que todo esto sirve en el día a día, ya que, al ser un deporte de contacto nos ayuda en la defensa personal.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de resistencia HIIT, jumping Jack, Skipping, correr adelante y atrás, realizar 8 laterales, burpees, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*CLASE DE BOXEO

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de la fuerza: a través de circuitos (ejercicios tales como saltar la cuerda, golpear los sacos, ejercicios para el Core, sombra con mancuernas, pliometría lanzamiento de balón medicinal, etc.) con el fin de mantener un cuerpo en buena condición a nivel muscular para poder enfrentar un combate de 3 round de 3 minutos cada uno. Además ayudándolo en su día a día a realizar sus actividades cotidianas con menos esfuerzo, también psicológicamente a sentirse más tranquilo, seguro y con mayor autoestima.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a través de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Entrenamiento de resistencia HIIT, jumping Jack, Skipping, correr adelante y atrás, realizar 8 laterales, burpees, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a través de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

#### \*SALVAVIDAS

\*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

\*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

\*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

\*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

#### \*BANDA FIT

Entrenamiento con la finalidad de fortalecer la musculatura sin sobrecargar con muchos implementos pesados, el beneficio de este entrenamiento es que es de bajo costo, ya que solo se necesitan bandas elásticas, y sus beneficios son muchos, ya que es un entrenamiento que sirve para todas las personas incluso poblaciones con patologías y personas lesionadas (como reintegro deportivo)

\*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

'Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

\*Parte principal: Bíceps con banda, martillo con banda, aducción y abducción de piernas con banda, jalón con banda, puente de glúteos con banda, isquiotibiales con banda y ejercicios para el Core sin banda como planchas bajas, altas, isométricas y dinámicas, abdominales, escaladores, etc.

\*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

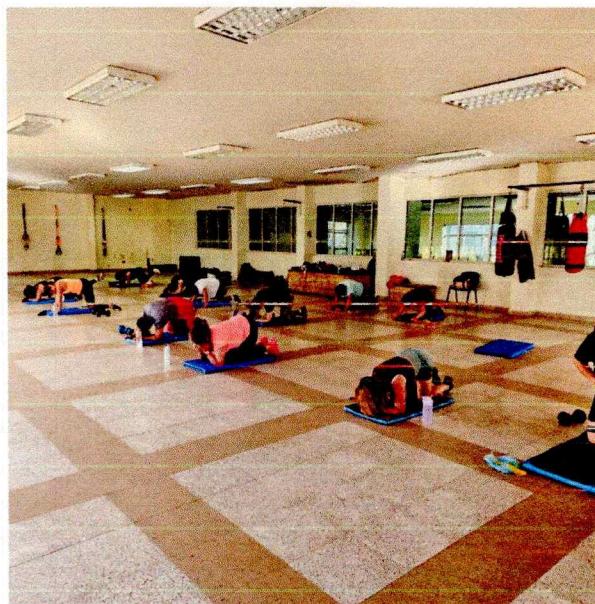
#### IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-03-01	Descripción de la Actividad: vuelta a la calma clase de boxeo	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2024-03-04	Descripción de la Actividad: clase funcional todo el cuerpo	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



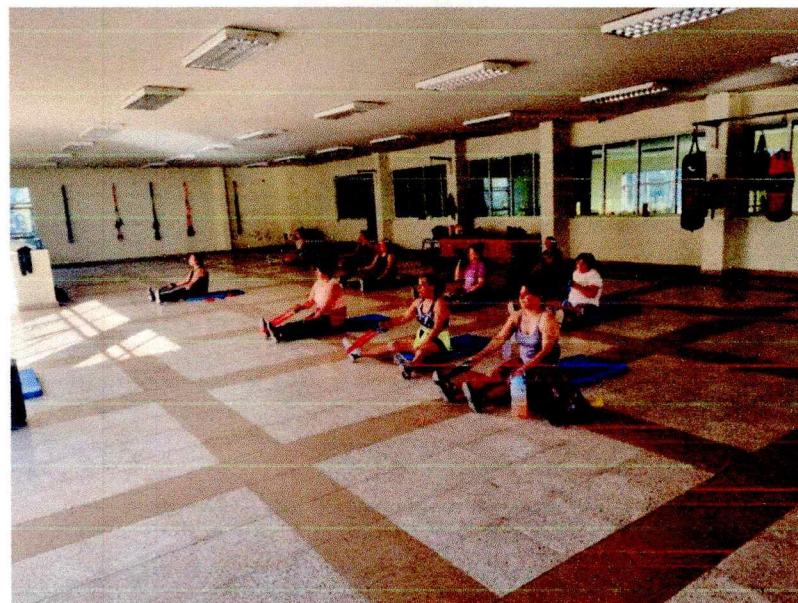
Fecha de la actividad: 2024-03-05	Descripción de la Actividad: banda fit enfocado en tren inferior	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-06	Descripción de la Actividad: vuelta a la calma y estiramientos estaticos despues de clase de resistencia	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-07	Descripción de la Actividad: banda fit, enfocado en tren superior	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-08	Descripción de la Actividad: clases funcionales, trabajo de fuerza y resistencia	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



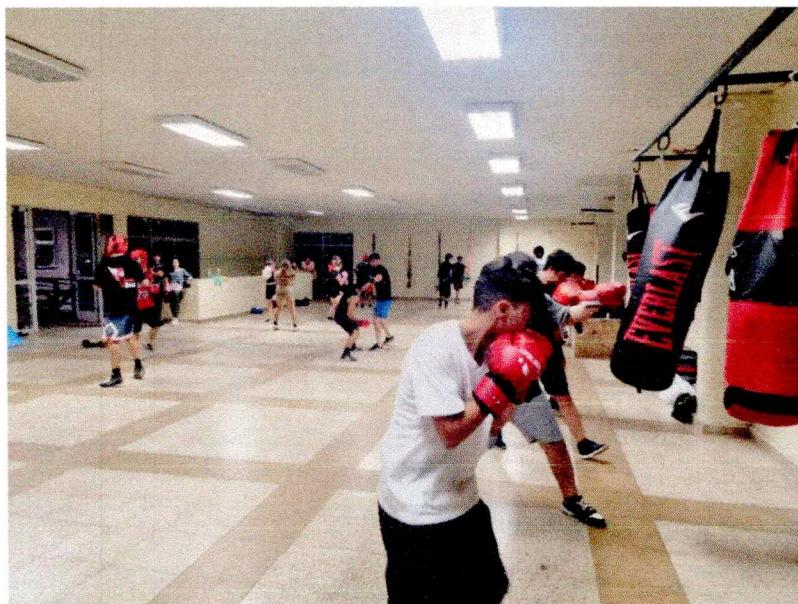
Fecha de la actividad: 2024-03-11	Descripción de la Actividad: circuito funcional trabajando tren superior e inferior.	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-12	Descripción de la Actividad: clase de banda elástica enfocada en gluteo	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-13	Descripción de la Actividad: escuela de combate dirigida	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



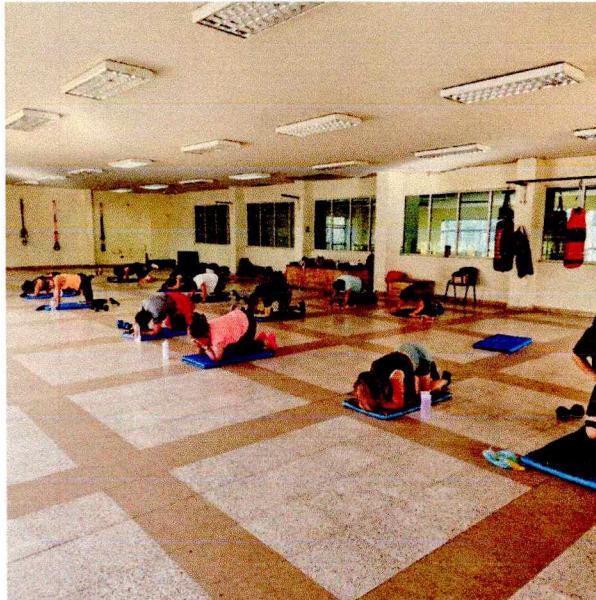
Fecha de la actividad: 2024-03-15	Descripción de la Actividad: trabajo de resistencia y mejoramiento de técnica en boxeo	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-18	Descripción de la Actividad: escuela de combate y refuerzo de defensa	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-19	Descripción de la Actividad: trabajo de tren superior, inferior y core en banda fit.	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



#### V.- Observaciones.

*[Handwritten signature]*

*MAURICIO ALBERTO UMANZOR MILLA*  
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