

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO ✓	2024 ✓
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLAS AJENJO ELGUETA ✓		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio: 718 ✓	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 2024 ✓		

II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

- **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.

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, 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 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.
- Mantención de orden y limpieza del lugar.

· 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. 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 realiza 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. Se comienza con trabajos de estiramientos del tren inferior, para posteriormente realizar elongaciones de los músculos del tren superior.

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. Siempre haciendo un especial apoyo a los alumnos con mayor dificultad de aprendizaje.

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, muestreo cloro y ventilación del recinto.
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Mantención de orden y limpieza del lugar en todo momento.

· Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

La clase, se realiza en base a trabajos de intervalos, donde se desarrollará distintas intensidades.

Con esto se busca mejorar el rendimiento y la capacidad cardiovascular.

El trabajo se realiza en 50 minutos de pedaleo dejando siempre 10 minutos para la vuelta a la calma o elongación.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad del agua y el entorno.
- Mediciones de temperatura, muestreo cloro y ventilación del recinto.
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Mantención de orden y limpieza del lugar en todo momento.

- Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

La clase, se realiza en base a trabajos de intervalos, donde se desarrollará distintas intensidades. Con esto se busca mejorar el rendimiento y la capacidad cardiovascular.

El trabajo se realiza en 50 minutos de pedaleo dejando siempre 10 minutos para la vuelta a la calma o elongación.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad del agua y el entorno.
- Mediciones de temperatura, muestreo cloro y ventilación del recinto.
- Atención a usuarios, orientando y educando sobre las normativas de la piscina.
- Registro y control de usuarios a la piscina.
- Mantención de orden y limpieza del lugar en todo momento.

- Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

La clase, se realiza en base a trabajos de intervalos, donde se desarrollará distintas intensidades. Con esto se busca mejorar el rendimiento y la capacidad cardiovascular.

El trabajo se realiza en 50 minutos de pedaleo dejando siempre 10 minutos para la vuelta a la calma o elongación.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad en el 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.

La clase de entrenamiento funcional tiene por finalidad mejorar la condición física de los alumnos que asisten sistemáticamente al taller. En esta clase se realizarán ejercicios de fuerza y cardiovascular, realizando una sesión completa y dinámica, donde se ejecutaran series de intervalos en 40 segundos de ejecución y 20 de recuperación.

Al final siempre elongamos cada grupo muscular que se ha trabajado en la sesión de entrenamiento.

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

Taller suspendido por índices elevados de cloro

Turno salvavidas sábado.

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.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

Realizaciones de labores como salvavidas, cuidando la seguridad en el agua y el entorno. Siempre manteniendo el respeto con el usuario para hacerlo sentir confortable, pero a su vez haciendo cumplir la normativa del recinto.

- 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.

La clase de entrenamiento funcional tiene por finalidad mejorar la condición física de los alumnos que asisten sistemáticamente al taller. En esta clase se realizarán ejercicios de fuerza y cardiovascular, realizando una sesión completa y dinámica, donde se ejecutaran series de intervalos en 40 segundos de ejecución y 20 de recuperación.

Al final siempre elongamos cada grupo muscular que se ha trabajado en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 a 22:00 hrs
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).
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. Siempre haciendo un especial apoyo a los alumnos con mayor dificultad de aprendizaje.

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 en el agua y el entorno. Siempre manteniendo el respeto con el usuario para hacerlo sentir confortable, pero a su vez haciendo cumplir la normativa del recinto.

- 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.

La clase de entrenamiento funcional tiene por finalidad mejorar la condición física de los alumnos que asisten sistemáticamente al taller. En esta clase se realizarán ejercicios de fuerza y cardiovascular, realizando una sesión completa y dinámica, donde se ejecutaran series de intervalos en 40 segundos de ejecución y 20 de recuperación.

Al final siempre elongamos cada grupo muscular que se ha trabajado en la sesión de entrenamiento.

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

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).

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. Siempre haciendo un especial apoyo a los alumnos con mayor dificultad de aprendizaje.

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 en el agua y el entorno. Siempre manteniendo el respeto con el usuario para hacerlo sentir confortable, pero a su vez haciendo cumplir la normativa del recinto.

- 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.

La clase de entrenamiento funcional tiene por finalidad mejorar la condición física de los alumnos que asisten sistemáticamente al taller. En esta clase se realizarán ejercicios de fuerza y cardiovascular, realizando una sesión completa y dinámica, donde se ejecutaran series de intervalos en 40 segundos de ejecución y 20 de recuperación.

Al final siempre elongamos cada grupo muscular que se ha trabajado en la sesión de entrenamiento.

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

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).

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. Siempre haciendo un especial apoyo a los alumnos con mayor dificultad de

aprendizaje.

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.
- Mantención de orden y limpieza del lugar.

- 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 desarrollo con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizó una sesión programada en base a ejercicios cardiovasculares de intensidad y corta recuperación.

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 en el agua y el entorno. Siempre manteniendo el respeto con el usuario para hacerlo sentir confortable, pero a su vez haciendo cumplir la normativa del recinto.

- 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.

La clase de entrenamiento funcional tiene por finalidad mejorar la condición física de los alumnos que asisten sistemáticamente al taller. En esta clase se realizarán ejercicios de fuerza y cardiovascular, realizando una sesión completa y dinámica, donde se ejecutarán series de intervalos en 40 segundos de ejecución y 20 de recuperación.

Al final siempre elongamos cada grupo muscular que se ha trabajado en la sesión de entrenamiento.

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

Taller suspendido debido al mal tiempo

Piscina cerrada por el pronostico de mal tiempo, en resguardo de los usuarios y profesores. se realizan labores administrativas y de orden.

Piscina cerrada por el pronostico de mal tiempo, en resguardo de los usuarios y profesores. se realizan labores administrativas y de orden.

turno salvavidas tarde. 15:00 a 22:00

Piscina cerrada apartir de las 17:00 debido a problemas electricos del lugar. se realizan labores administrativas y de orden.

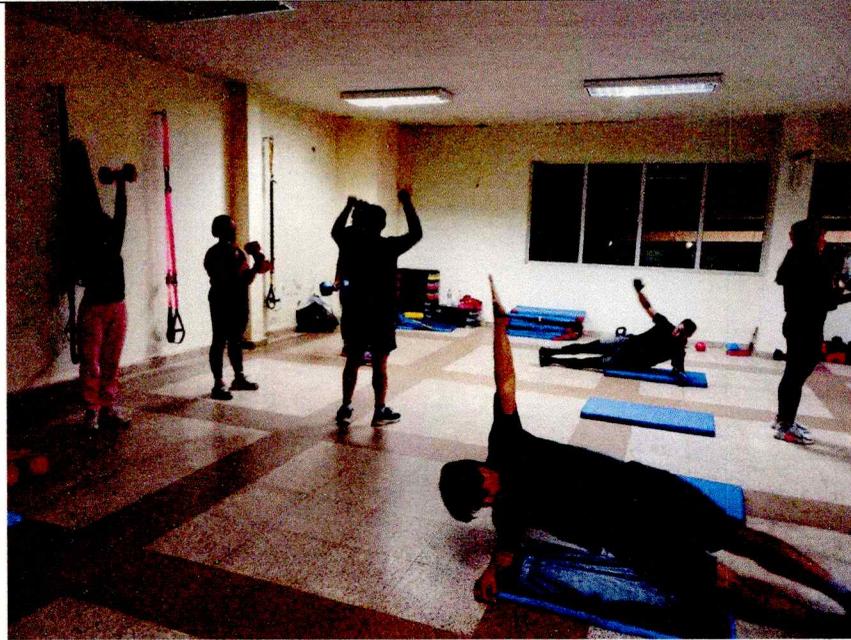
Piscina cerrada debido a corte en suministro de agua potable y mal funcionamiento de la electricidad.

Pscina cerrada por problemas electrico en camarines. se realizan labores de orden y mantenimiento.



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

Fecha Cobertura: 2024-06-03	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2024-06-04

Descripción Cobertura:
spinning

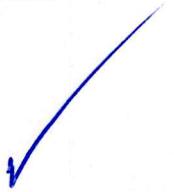
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-08

Descripción Cobertura:
toma de temperatura

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

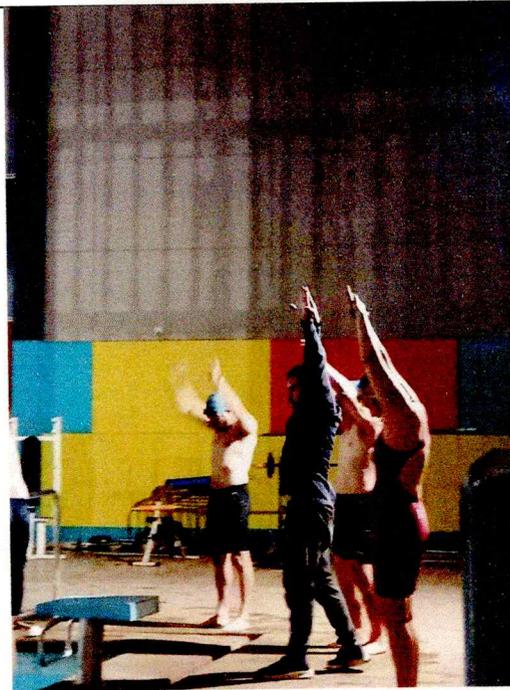




Fecha Cobertura:
2024-06-10

Descripción Cobertura:
natacion adulto

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-12

Descripción Cobertura:
natacion adulto

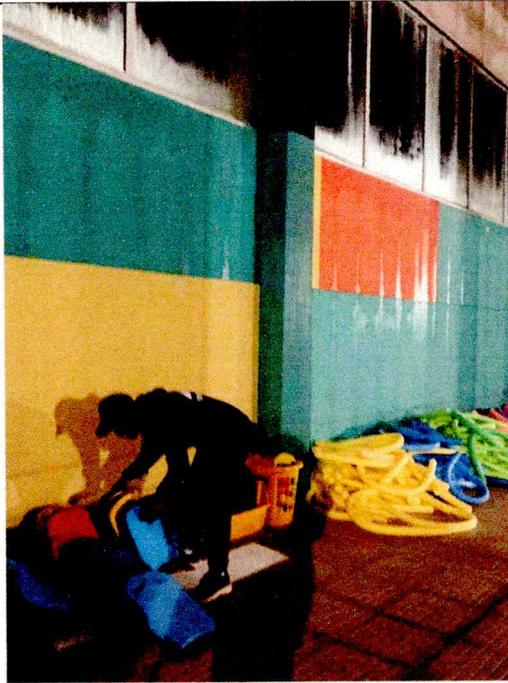
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-13

Descripción Cobertura:
orden

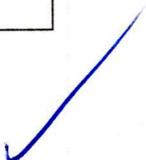
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-06-17

Descripción Cobertura:
orden y limpieza

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-06-18

Descripción Cobertura:
orden

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

Sin 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