

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JULIO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MAURICIO ALBERTO UMANZOR MILLA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio:	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;
 CLASES GRUPALES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, BANDA FIT, BOXEO. SALVAVIDAS
 PISCINA TEMPERADA MAIPO

III.- Descripción de las funciones realizadas.

control del ingreso de usuarios
 mantencion del lugar
 clases de entrenamiento funcional turno am
 entrenamiento de boxeo, acondicionamiento fisico de cuerpo completo
 entrenamiento de banda fit, enfocada en cuerpo completo
 salvavidas
 sacar telas de arañas del reciento
 barrer interior del reciento de la piscina
 funcional turno am: trabajo de core y resistencia hiit, trabajo con implementos
 boxeo turno pm : seguimos con una adaptaciona anatomica y trabajando el fisico
 salvavidas: contol de ingreso, medir ph, cloro y temperatura

 entrenamiento de bandas elasticas enfocado en el tren inferior
 saltos, abduccioes , aducciones etc.
 toma de ph
 toma de cloro
 registrar tiket de ingreso
 clases de boxeo: entrenamiento de tecnica de guardia y golpes rectos jub y croos
 entrenamiento funcional: trabajo de resistencia con intervalos "tabata" para eliminar tejido adiposo
 salvavidas: limpieza de las piletas de ingreso
 barrer laterales de la piscina
 pasar la pertiga por la superficie de la piscina
 banda fit : entrenamiento con bandas elasticas y mancuernas enfocadas en el tren superior,
 especificamente en biceps, triceps, deltoides y core
 toma de ph

toma de cloro
 toma de temperatura
 control de ingreso de usuarios
 clases de entrenamiento funcional enfocada en un trabajo de resistencia aerobica durante 2 minutos por ejercicio con 1 descanso de 30 segundos entre ellos, ejercicios como burppie, jumping jak, pliometria, etc.
 boxeo: entrenamiento tactico, escuela de combate en parejas y con implementos salvavidas en el recinto de la piscina temperada de maipo
 toma de ph,cloro y temperatura
 control de ingreso de usuarios
 barrer el recinto
 entrenamiento funcional enfocado en fuerza resistencia de cuerpo copleto
 boxeo entrenamiento de reflejos y tecnico
 entrenamiento de core para funcional con implementos
 entrenamiento de boxeo trabajo tactico y de resistencia trabajo de rectos
 salvavidas en el recinto de la piscina temperada de maipo

 entrenamiento de bandas elasticas enfocado en gluteos con muchas sentadillas, estocadas y algo de core
 orden de los implementos de la piscina
 control de acceso al area de piscina
 salvavidas

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

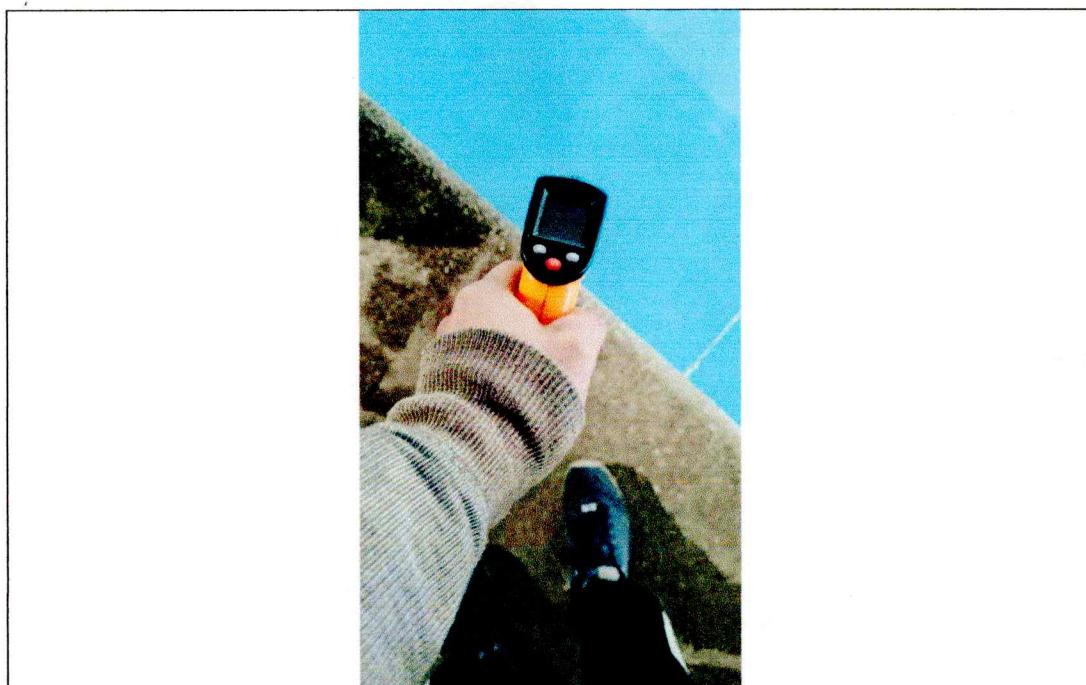
Fecha Cobertura: 2024-07-03	Descripción Cobertura: circuito de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-07-04	Descripción Cobertura: entrenamiento con bandas, tren inferior	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2024-07-05	Descripción Cobertura: estiramientos en la vuelta a la calma, luego de la sección de entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-09	Descripción Cobertura: toma de temperatura de la piscina	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-10	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional enfocado en core	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-11	Descripción Cobertura: entrenamiento del tren inferior en clase de banda fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-12	Descripción Cobertura: entrenamiento de resistencia anaerobica en funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



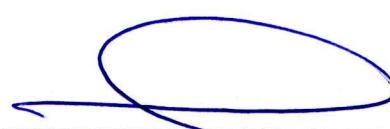
Fecha Cobertura: 2024-07-15	Descripción Cobertura: trabajo con pesa rusa, desde el piso hasta el press militar en funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

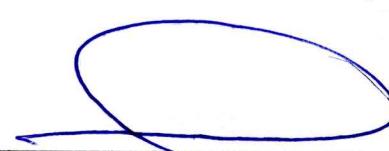
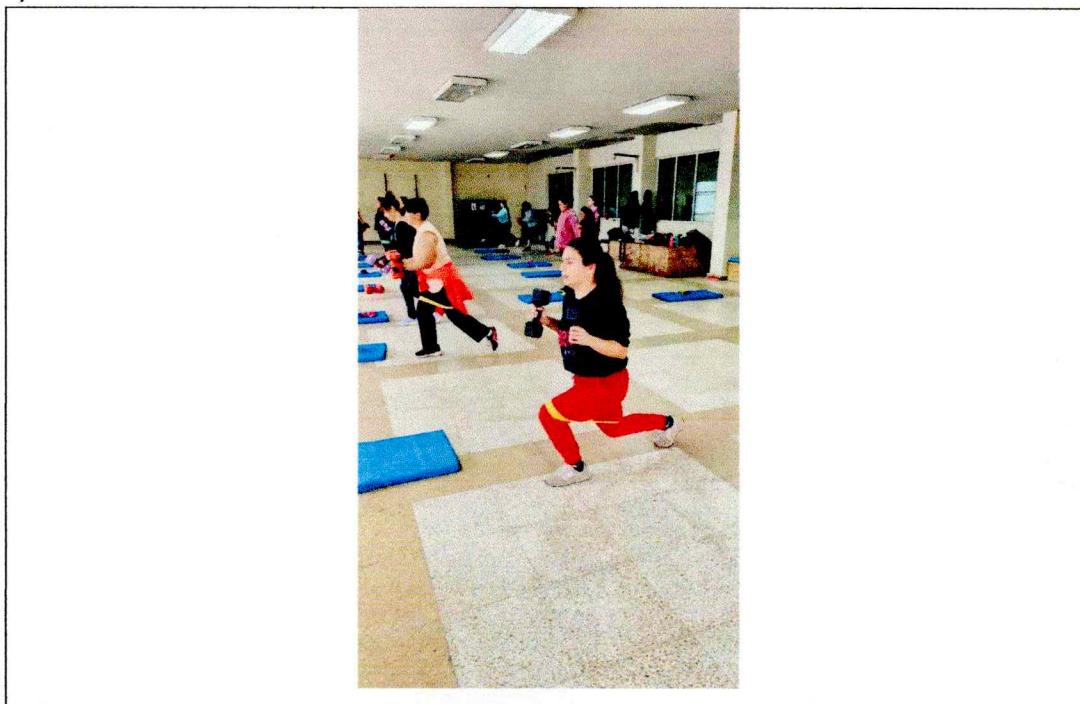


Fecha Cobertura: 2024-07-17	Descripción Cobertura: trabajo de core, enplancha con balon medicinal para funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-18	Descripción Cobertura: entrenamiento de bandas elasticas, estocadas con mancuernas, curl de biceps	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





V.- Observaciones.

Sin Observaciones

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

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO	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 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**
 DIRIGIR TALLERES EN RECINTO PISCINA TEMPERADA MAIPO, CLASES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL AM, TALLER DE BANDA FITT Y TALLER DE BOXEO. 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.
- clases funcionales enfocada en tren superior
- clases de boxeo en circuito enfocado en desarrollar la resistencia a la fuerza del cuerpo completo
- asistencia en la piscina como salvavidas.
- medición de ph y cloro
- mantención de la piscina
- orden del lugar de trabajo
- Clases de banda fit enfocada en tren inferior con ejercicios como estocadas, sentadillas etc.
- clase de boxeo enfocada en la técnica de combate, específicamente en la parada de combate y contragolpes
- salvavidas en la piscina
- clase funcional enfocada en generar resistencia anaeróbica con ejercicios de velocidad
- clases de banda fit enfocada en el tren superior con ejercicios con banda elástica y mancuernas, trabajos de aperturas, vuelos, remos etc.
- salvavidas y control de ingreso a la piscina
- mantención superficial con la pertiga al agua de la piscina

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)

- banda fit enfocada en musculos como cuadrceos, gluteos, isquiotibiales, gastrocnemio, psoas y el core
- supervicion de la piscina y mantencion del orden del ligar
- clase de boxeo enfocada en ressistencia anaerobica y aerobica a traves de sparring y escuela de combate
- sacar el agua de los camarines que dejó la lluvia
- ayuda en la limpieza del techo de la piscina
- banda fit enfocadas en los musculos del tren superior como el biceps, triceps, pectoral, dorsal, deltoides y trabajo de core.
- orden del ligar de trabajo especificamente de la piscina y los implementos que van dejando desordenados los usuarios
- medicion de ph cloro y temperatura de la piscina
- atencion de la piscina
- quitar agua de los camarines y del recinto de la piscina producto de las goteras por la lluvia etc.
- clase funcional con ejercicios enfocadas en el core
- salvavidas y mantencion del lugar y control de ingreso al recinto supervisando que los usuarios cuenten con su entrada o plan
- piscina en mal estado por la lluvia, se ayuda a la mantencion y reacondicionar para que la piscina este en optimas condiciones ya que la lluvia dejó muchos charcos de agua en salones, camarines y en el recinto de la piscina
- orden del lugar y los objetos de la piscina
- piscina en mantencion y en preparacion para una reapertura por mal estado debido a la lluvia
- medicion de temperatura
- orden de los implementos de la piscina

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

Fecha Cobertura: 2024-06-17	Descripción Cobertura: clases funcionales ejercicios enfocados en tren superior	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-06-12	Descripción Cobertura: clase de boxeo enfocado en resistencia aerobia y anaerobica	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



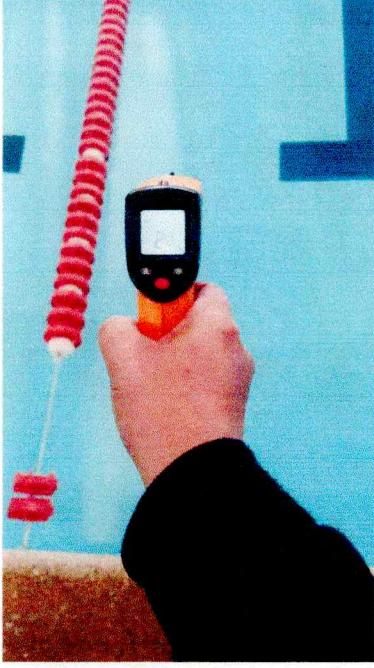
Fecha Cobertura: 2024-06-03	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional clase en circuito enfocada en cuerpo completo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



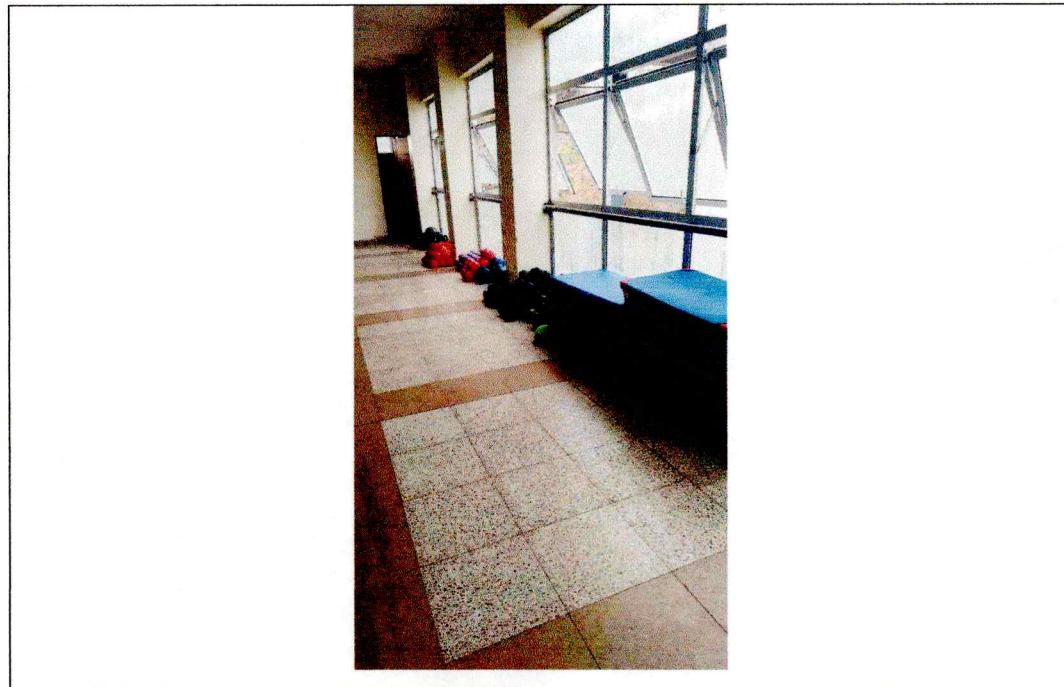
Fecha Cobertura: 2024-06-05	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional en circuito , 5 ejercicios de 1.30 por estacion. trabajo de resistencia	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-06-04	Descripción Cobertura: clase de banda elastica enfocada en tren inferior	Tipo Cobertura:
--------------------------------	---	-----------------

	y core	FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-06-13	Descripción Cobertura: registro de temperatura	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-06-14	Descripción Cobertura: orden de los implementos del salon	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





V.- Observaciones.

Sin Observaciones

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