



## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	2024
Mes	Año

### I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio: 2526	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.

<ul style="list-style-type: none"> <li>REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO. DIRIGIR CLASES DE NATACIÓN ADULTOS E INFANTIL. HIDROGIMNASIAS, SPINNING. DIRIGIR CLASES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL. SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA</li> </ul>
--

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

Turno tarde

15:00 - 22:00

Se realizan tareas de orden del recinto y de materiales deportivos.

Taller de spinning 20:00 a 21:00

Se comienza con un calentamiento general, luego se realiza un calentamiento específico donde se realiza un pedaleo a modo de activación. La parte principal se realizan trabajos de fuerza y de potencia. Se finaliza la sesión con una soltura y una elongación general pasando por todos los músculos ocupados.

Turno Tarde

Día administrativo, suspensión de talleres por sistema frontal.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Se realizan labores de orden y mantenimiento de implementos deportivos del recinto.

Suspensión de talleres de salón, debido a humedad de salones.

Turno tarde

15:00 a 22:00

Se realizan labores de orden del recinto y materiales deportivos de salones.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

Se realiza el taller comenzando con un calentamiento previo, posteriormente a eso se realiza la parte principal de la sesión, enfocándose en ejercicios relacionados a la fuerza. Al finalizar se ejecuta un pedaleo de soltura por 5 minutos, para después realizar la elongación final.

Turno tarde 15:00 22:00

Taller entrenamiento funcional. 19:00 a 20:00

Se realiza taller de entrenamiento funcional, en donde se comienza con un calentamiento y movilidad articular. Luego se pasa a la parte principal, en donde se trabajan ejercicios de fortalecimiento muscular y elasticidad. Para finalizar se realizan elongaciones diversas de todos los músculos empleados en la sesión.

Taller natación (en salón) 21:00 a 22:00

este taller tiene la finalidad de realizar ejercicios de fortalecimiento y de movilidad enfocados en la

natacion.

se realizan elongaciones dinamicas, movilidad de articulaciones y fortalecimientos de musculos y CORE.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Se realizan labores de orden en salones y material deportivo.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

el taller va enfocado en este dia, en realizar un entrenamiento en relacion a la resistencia de los alumnos. por lo que se trabajan con intervalos de larga duracion. Para finalizar se realizan elongaciones de todos los musculos empleados en la sesion.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

se realiza taller de entrenamiento funcional, en este taller se realizan trabajos de fortalecimiento y movilidad en base a estaciones y ejercicios combinados. Se comienza con un calentamiento general, luego calentamiento especifico, se prosede a realizar la parte principal, haciendo tres pasadas a un circuito de 8 estaciones, con tiempos de ejecucion y descansos definidos previamente, se finaliza con una elongacion con todos los musculos empleados en la sesion.

Taller de natacion (en salon) 21:00 a 22:00

se realiza el taller de acondicionamiento fisico en relacion con ejercicios y musculos empleados en la natacion, con la finalidad de ejercitar de manera momentanea los musculos empleados en natacion, pero esta vez, fuera del agua.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

Se realiza el taller con el objetivo de realizar un entrenamiento completo para todo el cuerpo, enfocandose en esta sesion, en ejercicios de movilidad y potencia del tren inferior. Al finalizar la parte principal se realiza una vuelta a la calma en donde se elongan todos los musculos empleado en la sesion.

Taller de natacion (en salon) 21:00 a 22:00

Se realiza taller de natacion, fuera del agua, en salon. con el objetivo de ensaÑar y ejecutar en el alumno, ejercicios de fortalecimiento de la parte media del cuerpo, fundamental para mantener una buena postura y ejecucion de nado. al finalizar la sesion se realizan estiramientos correspondientes a todos los musculos ejercitados durante el entrenamiento.

Turno tarde 15:00 a 22:00

se realizan labores de orden de articulos deportivos y limpieza del lugar.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

el taller comienza con un calentamiento general, luego un calentamiento especifico, enfocado en la fuerza. posterior a esto se realiza la parte principal de la sesion en donde trabajamos la velocidad y la fuerza-potencia, realizando ejercicios dinamicos e intervalos mas intensos. al finalizar la sesion se realiza una elongacion general.

Turno 15:00 a 22:00

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

taller enfocado en la movilidad y fuerza de los musculos de tren superior, tren inferior y CORE.

Se comienza con un calentamiento general, para pasar a calentamiento mas especifico enfocado en la movilidad articular.

La parte principal de la sesion ira dispuesta en tres series de 8 estaciones, realizando tanto ejercicios de fuerza, como de resistencia. para finalizar se trabaja en la elongacion de todos los grupos musculares.

Taller de natacion (en salon) 21:00 a 22:00

El taller esta pensado en suplir la falta de agua en la piscina y no parar los entrenamientos de los alumnos. para ello se dispone del salon, en donde se trabajan en base a ejercicios de resistencia, enfocados en la movilidad y fuerza del CORE, complementario para la natacion. se realiza un calentamiento, parte principal y una vuelta a la calma.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Orden de implementos deportivos.

Taller de entrenamiento funcional (19:00 a 20:00)

Se realiza taller de entrenamiento funcional para adultos. Los ejercicios realizados son para el fortalecimiento del cuerpo, pensado para todo tipo de personas, en caso de tener alguna condicion o algun impedimento de realizar el ejercicio, se realiza y busca algun ejercicio de alternativa.



La clase comienza con un entrenamiento específico, parte principal y vuelta a la calma.

Taller de natación (en salón) 21:00 a 22:00

En esta sesión se trabajan ejercicios de potencia uscular en relación con el pateo y la técnica a emplear en los distintos estilos de natación. Se realiza un calentamiento, parte principal y una vuelta a la calma.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Orden de materiales deportivos e implementos del lugar.

Taller de entrenamiento funcional 19:00a 22:00

el taller comienza con un calentamiento general con un trote suave a moderado por 9 minutos, luego se realizan movilidad articular de los músculos a emplear en la sesión. en la parte principal se trabaja el tren superior, como el tren inferior, dando énfasis a ejercicios de fuerza muscular. se finaliza con una vuelta a la calma, trabajando la elongación y la respiración.

Taller de natación ( en salón ) 21:00 a 22:00

La sesión está enfocada en la resistencia, en donde trabajaremos ejercicios en relación a la musculatura y condición física principalmente del CORE. Se comienza con un calentamiento, para seguir con la parte principal y terminar con la vuelta a la calma.

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

Fecha Cobertura: 2024-08-01	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-06	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

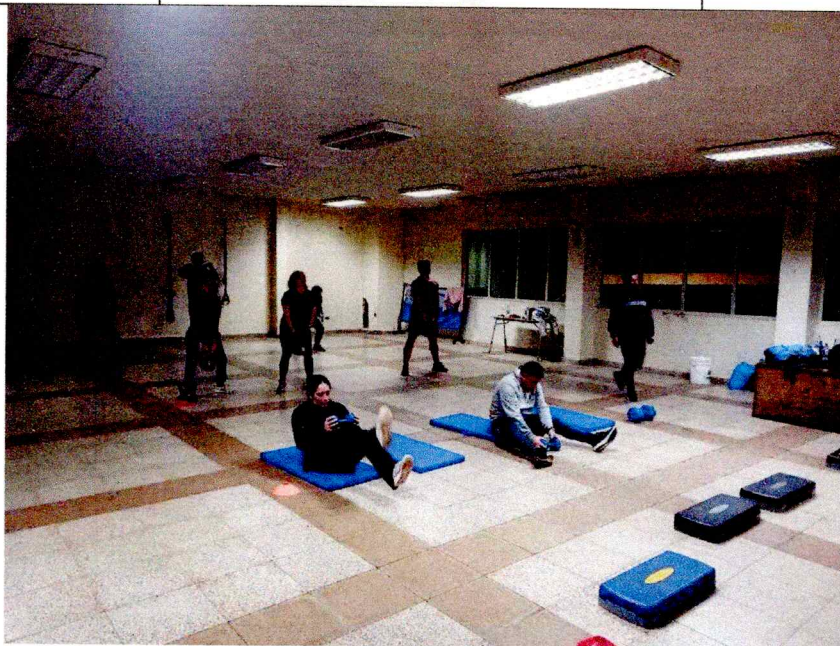




Fecha Cobertura:  
2024-08-07

Descripción Cobertura:  
entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

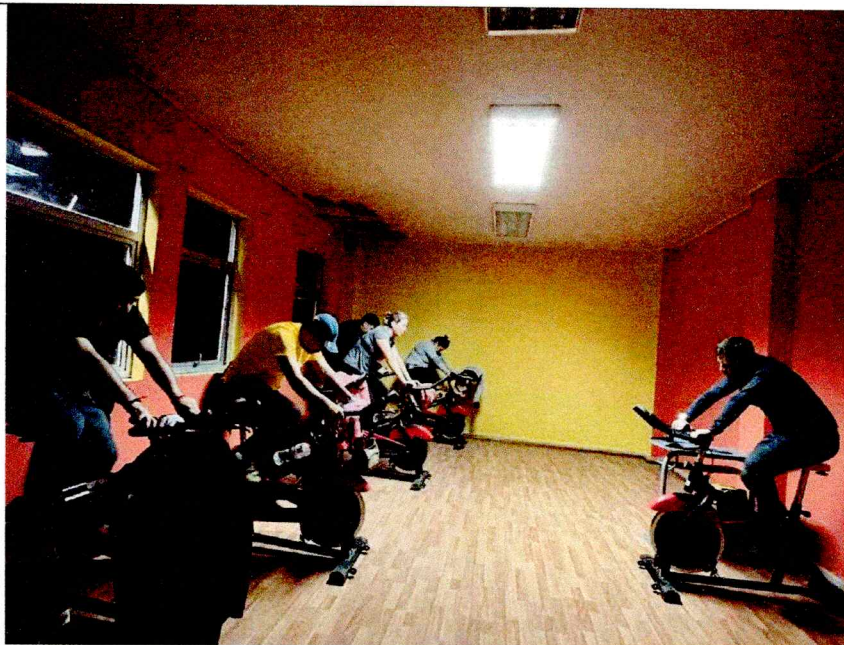


Fecha Cobertura:  
2024-08-08

Descripción Cobertura:  
spinning

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:  
2024-08-09

Descripción Cobertura:  
natacion adulto

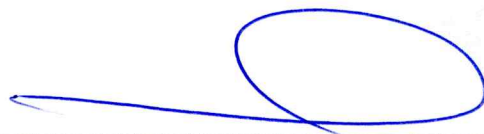
Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2024-08-12

Descripción Cobertura:  
entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA







Fecha Cobertura:  
2024-08-13

Descripción Cobertura:  
spinning

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

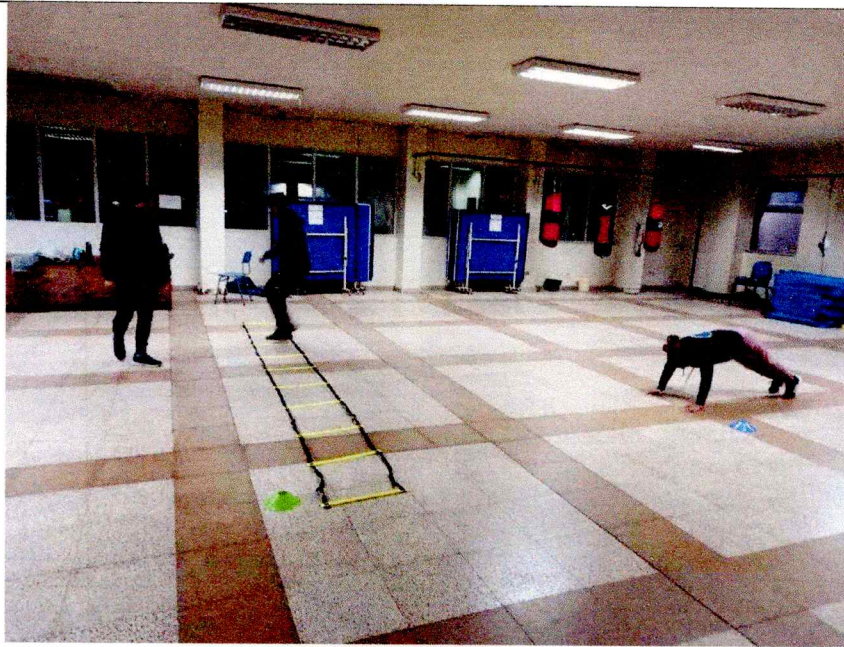


Fecha Cobertura:  
2024-08-14

Descripción Cobertura:  
natacion adulto

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

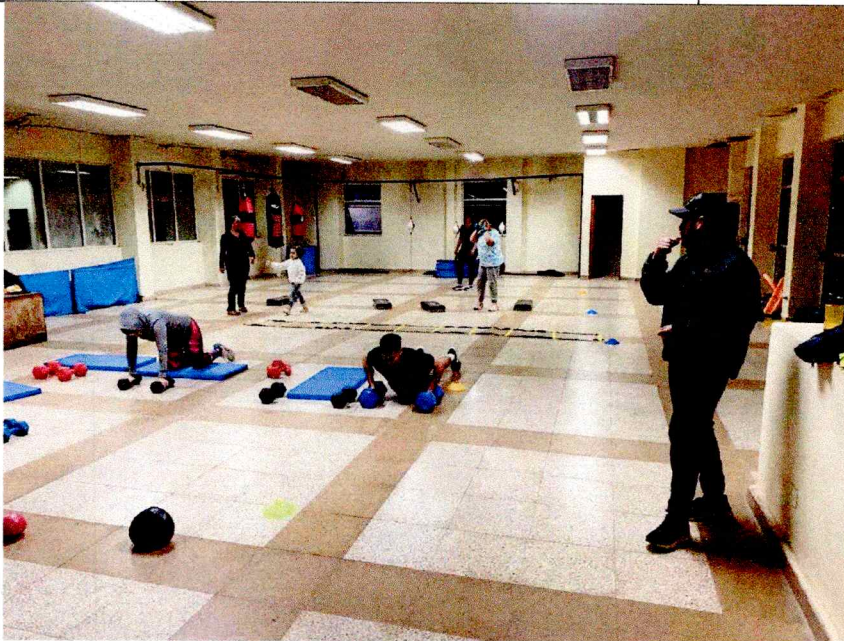




Fecha Cobertura:  
2024-08-16

Descripción Cobertura:  
entrenamiento funcional

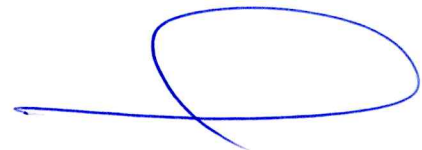
Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2024-08-19

Descripción Cobertura:  
natacion adulto

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop and a trailing line.



**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**

