

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
2.- Rut.			
3.- Nº 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.

- **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

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 den de se realiza un pedaleo a modo de activacion. La parte principal se realizan trabajos de fuerza y de potencia. se finaliza la seccion con una soltura y una elongacion general pasando por todos los musculos ocupados.

Turno Tarde

Dia administrativo, suspencion de talleres por sistema frontal.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Se ralizan labores de orden y mantencion de implementos deportivos del recinto.

Suspencion de talleres de salon, 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 sesion, enfocandose en ejercicios relacionados a la fuerza. Al finalizar se ejecuta un pedaleo de soltura por 5 minutos, para despues realizar la elongacion 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 musculos empleados en la sesion.

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

este taller tiene la finalidad de realiazar 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 ensayar 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 natacion (en salon) 21:00 a 22:00

En esta sesión se trabajan ejercicios de potencia muscular en relación con el pateo y la técnica a implementar en los distintos estilos de natación. Se realiza un calentamiento, parate 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 natacion (en salon) 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).

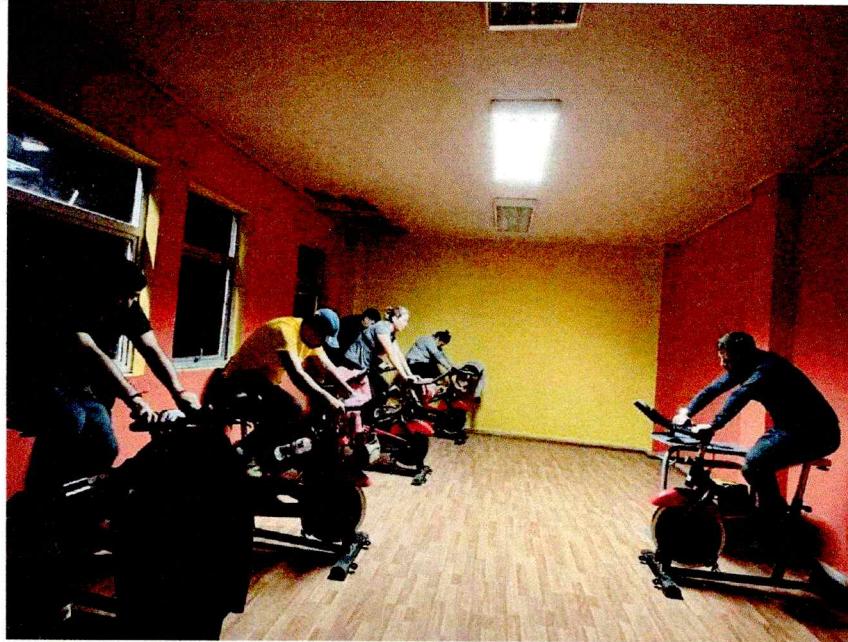
Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2024-08-01	spinning	FOTOGRAFÍA
		
2024-08-06	spinning	FOTOGRAFÍA



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
--------------------------------	---	-------------------------------



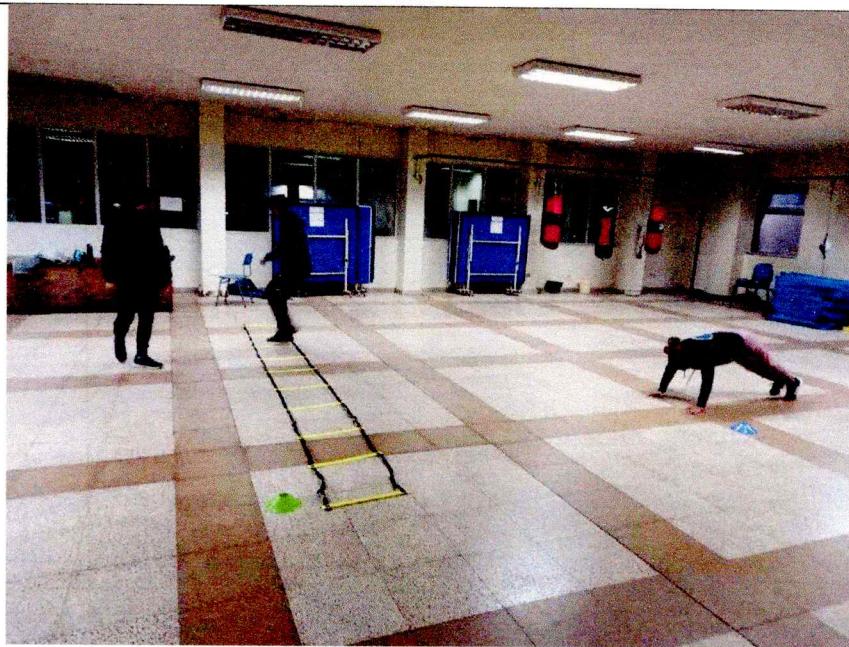
Fecha Cobertura: 2024-08-12	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-13	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------



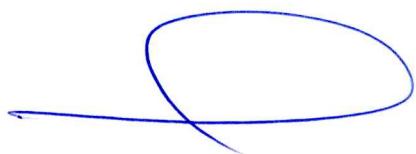
Fecha Cobertura: 2024-08-14	Descripción Cobertura: natacion adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-16	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

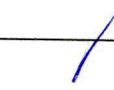


Fecha Cobertura: 2024-08-19	Descripción Cobertura: natacion adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



V.- Observaciones.

Sin Observaciones



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

