

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MAURICIO ALBERTO UMANZOR MILLA		
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.

<ul style="list-style-type: none">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.

Entrenamiento con bandas elásticas, enfocado en músculos del tren superior como triceps, bíceps, deltoides etc.

Entrenamiento funcional, clase de 9 a 10 am enfocado en ejercicios para resistencia aerobica, trote, pliometria etc

Entrenamiento funcional con ejercicios combinados de tren superior e inferior, trabajando 1,30 por ejercicio y repitiendo el circuito de 5 ejercicios 3 veces

Apoyar en el secado del salón, debido a que estaba con mucha agua por la lluvia de la madrugada y mantencion y orden de los inplementos deportivos de la piscina

Limpieza del salón y secado del piso debido a lo mojado que quedó debido a la lluvia de de la madrugada

Entrenamiento funcional enfocado en core

Ejercicios como plancha. Plancha invertida, trx, etc

Entrenamiento de boxeo enfocado en la técnica, en parejas trabajo de escuela y combinaciones del jub, cross y uper.

Entrenamiento funcional enfocado en core y entrenamiento de boxeo enfocado en técnica y resistencia anaerobica

Entrenamiento de bandas con pliometria, saltos y sentadillas, full enfoque en cuadriceps y glúteos, apoyados de trabajo de aduccion y abducción

Entrenamiento funcional enfocado en ejercicios de cuerpo completo con burrrpies, jumping Jack etc

Clase de boxeo, circuito funcional dirigido a la técnica de combate específicamente del jub el croos y los cruzados

Entrenamiento funcional enfocado en resistencia aerobica con ejercicios de 3 minutos de duración y un descanso de 1 minuto

En boxeo realizamos combate y sparring

Entrenamiento de banda fit añadiéndole ejercicios de core para fortalecer abdomen, oblicuos y lumbares

Entrenamiento funcional a través de circuito enfocado en abdomen atraves de 9 ejercicios de 1 minuto sin descanso entre ellos y con un descanso de 2 minutos entre series. 3 series.

Entrenamiento de boxeo enfocado en técnica y táctica a través de escuela de combate y ejercicios de resistencia a la fuerza.

Entrenamiento funcional enfocado en el trabajo de resistencia aeróbica, trabajamos en el recinto de la piscina añadiendo trote, velocidad pliometrias y también ejercicios funcionales de cuerpo completo.

Boxeo trabajo de resistencia anaeróbica en pareja y también trabajos de coordinación y mejoramiento de la técnica de ataque

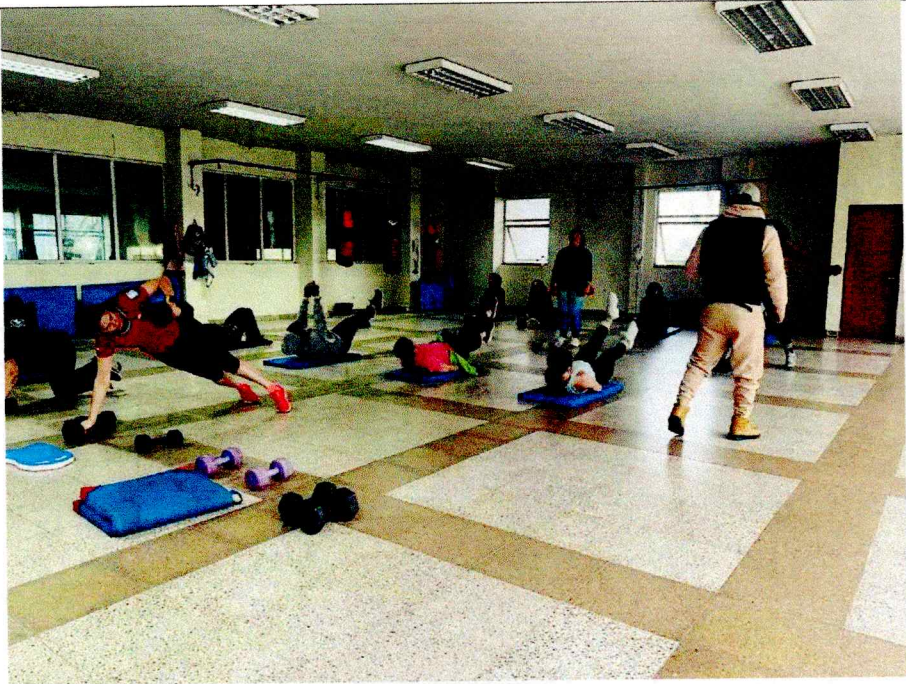
Entrenamiento funcional, trabajo de 5 ejercicios distribuidos en todo el cuerpo como por ejemplo trabajo con pesas rusas, trabajos en step etc, trabajando 1,30 minutos por ejercicio y repitiendo el circuito 3 veces con 1 descanso de 2 minutos entre series

Y boxeo un trabajo funcional con enfoque en el trabajo de piernas y de combate

Mantenimiento. Y. Orden. Del. Recinto. De. La. Piscina. Temperatura. De. Maipo

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

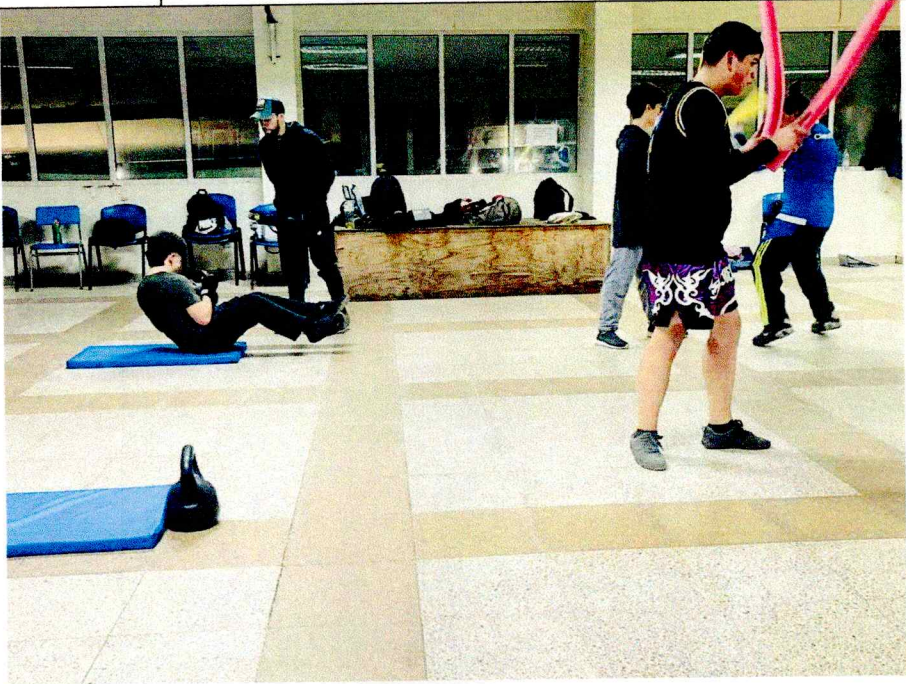
Fecha Cobertura: 2024-08-01	Descripción Cobertura: entrenamientos de bandas elasticas musculos deltoides	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-02	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional en circuito	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-08-05

Descripción Cobertura:
entrenamiento de boxeo atraves de circuito

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-08-06

Descripción Cobertura:
sacando el agua del salon despues de la lluvia

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2024-08-07	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional . saltos en step	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-08	Descripción Cobertura: entrenamiento de bandas apoyados con mancuernas para un mejor entrenamiento	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-08-09

Descripción Cobertura:
entrenamiento de combate

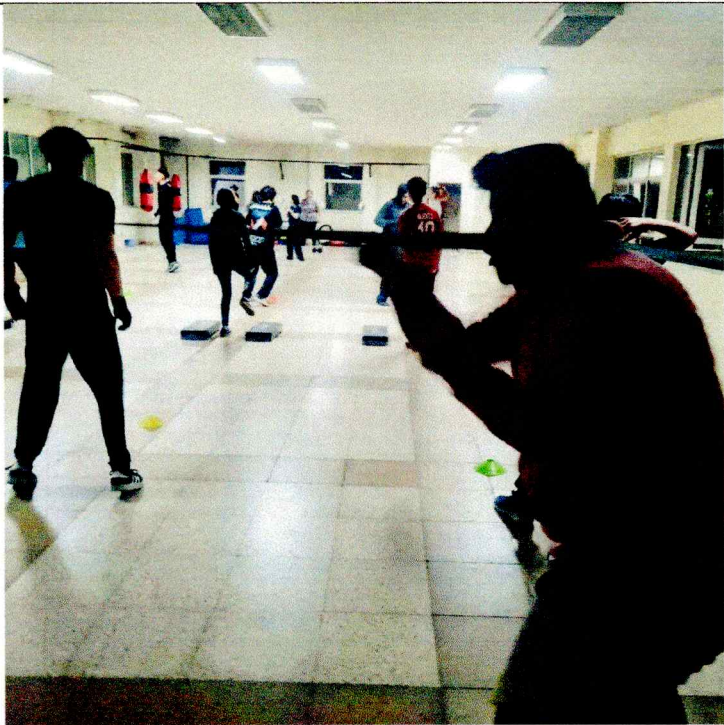
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



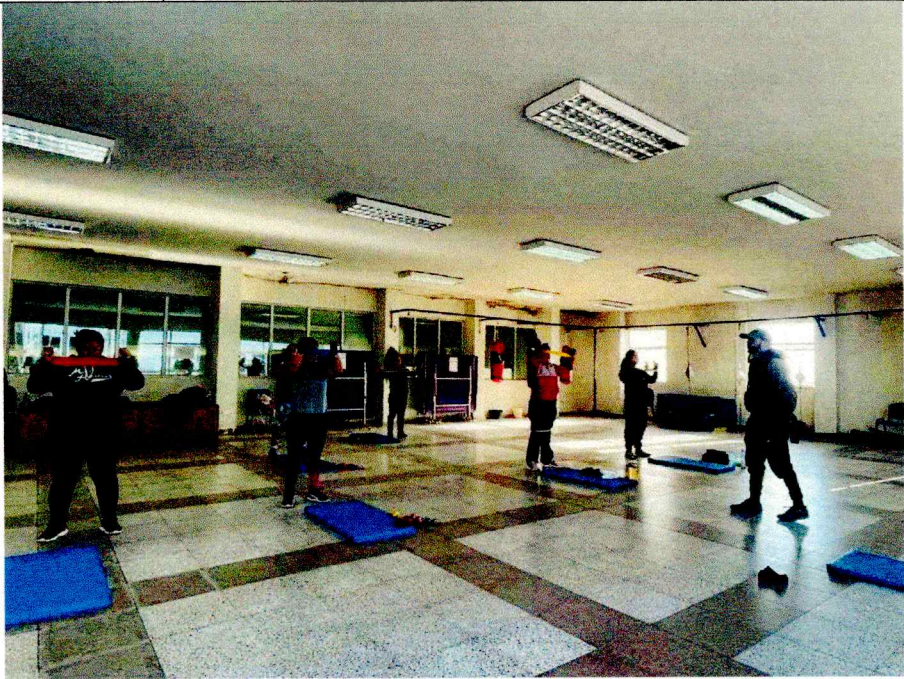
Fecha Cobertura:
2024-08-12

Descripción Cobertura:
entrenamiento de boxeo a traves de circuito

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2024-08-13	Descripción Cobertura: entrenamiento de bandas trabajo de aduccion y abduccion de isquitibiales	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-14	Descripción Cobertura: entrenamiento de boxeo saltando la cuerda	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-16	Descripción Cobertura: entrenamiento de resistencia aerobica en funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-08-19	Descripción Cobertura: trabajos de 1.30 minutos en entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



V.- Observaciones.

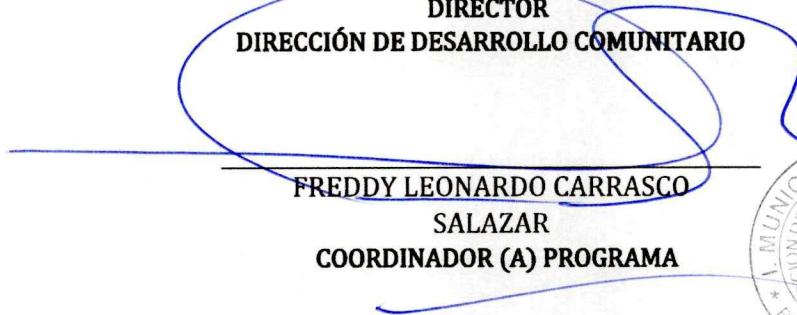
Sin Observaciones

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

