

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	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.

- 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

Lavores de salvavidas. Mantener el orden y cuidado del lugar.

Se mantiene al usuario informado sobre las normas y conductas dentro y fuera de la piscina.

Entrenamiento Funcional 19:00 a 20:00

Se realiza entrenamiento funcional. Este taller tiene el objetivo de realizar trabajos de fuerza y potencia, desarrollando músculos y articulaciones. Se trabaja en base a estaciones, con el método de tabata.

Lavores de salvavidas

Taller de Natación adultos. 21:00-22:00

Taller de natación avanzado, con el objetivo de desarrollar mejoras en técnicas de nado y diferentes estilos.

Turno tarde 15:00 -22:00

Labores como salvavidas del recinto.

Orientación a usuarios y control de entrada al recinto de piscina.

Orden y resguardo del entorno.

Taller Spinning 20:00 - 21:00

Taller enfocado en mejorar la potencia y fuerza del tren inferior, desarrollando intervalos y series de ejercicios.

Labores de salvavidas.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Se realizan labores de salvataje dentro del recinto.

Orientación y apoyo a usuarios.

Control de ingreso de usuarios.

Orden y mencion de implementos deportivos.

Taller entrenamiento Funcional 19:00 - 20:00

Realización de entrenamiento funcional, se enfoca en ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior y tren superior.

Labores de Salvavidas

Taller Ntacion 21:00 - 22:00

taller de natacion adulto, enfocado en adquirir nuevas tecnicas y fortalecer los diferentes estilos de natacion.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Labores de salvavidas.

Cuidado y orden del entorno.

Orientacion de usuarios y contrl de ingreso al recinto.

Taller de spinning 20:00 -21:00

realizacion de taller de spining, la sesion se desarollo enfocada en el fortalecimiento y recistencia, desarrollando una planificacion en base al tren inferior. Luego del desarrollo de la clase, se finaliza con una vuelta a la calma.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Labores de salvataje

Mantencion de orden de articulos deportivos y del recinto.

Orientacion de usuarios.

Control de usuarios al recinto.

Taller entrenamiento funcional 19:00 -20:00

Realizacion del taller de entrenamiento funcional, la clase comienza con un calentamiento luego pasa a la parte principal, en donde se desarrollan las estaciones de ejercicio y concluye con la vuelta a la calma.

Labores de Salvataje.

Taller de Natacion adulto 21:00 - 22:00

Taller de natacion avanzado, enfocando en desarrollar los diferentes estilos de natacion, trabajando el desarrollo de tecnicas de los diferentes estilos de natacion.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Labores de Salvavidas.

Control de ingreso de usuarios.

Orientacion de usuarios.

Orden de materiales deportivos y del recinto.

Taller de entrenamiento Funcional 19:00 - 20:00

realizacion de taller de entrenamiento funcional. el taller se realiza comenzando con un calentamiento especifico, luego se desarrolla la parte principal, con el objetivo de fortalecer el tren inferior como el tren superior, y se termina con una vuelta a la calma, en donde se hace una elongacion de todos los grupos musculares utilizados en la sesion.

Labores de Salvavidas

Taller de Natacion Adulto. 21:00 - 22:00

el taller se desarrolla partiendo con una movilidad articular, luego se realizan ejercicios de calentamiento especifico. los alumnos se ubican en diferentes pistas de acuerdo a su nivel de aprendizaje. se desarrolla la sesion con enfasis en tecnicas de natacion.

Turno tarde 15:00 -22:00

Labores de salvavidas

orden y mantencion del recinto

orientacion de usuarios

control de ingreso usuarios

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

la sesion se desarrolla durante una hora, realizando un calentamiento, una parte principal y finalizando con una vuelta a la calma. El objetivo principal de la sesion es desarrollar mayor capacidad cardiovascular, realizando series de intervalos.

Labores de salvavidas.

Turno tarde 15:00 - 22:00

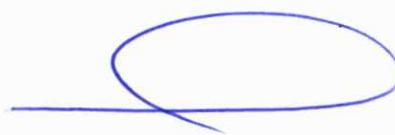
Labores de salvataje

Orientacion de usuarios

Orden del recinto y materiales deportivos.

Control de ingreso usuarios.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 - 20:00



taller de entrenamiento funcional, con el objetivo de realizar un trabajo cardiobascular y el desarrollo de la fuerza-potencia del tren inferior. Se termina la sesion con elongacion de los musculos utilizados en la sesion.

Taller de Natacion adulto suspendido por complicaciones por la fecha.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Labores de salvataje.

Orientacion e informacion a usuarios.

Mantencion de orden de implementos deportivos y del recinto.

Control de ingreso de usuarios.

Taller de Spinning. 20:00 - 21:00

Taller enfocado en la resistencia cardiovascular y en el desarrollo de la fuerza del tren inferior. para esto se establece una planificacion con enfoque en resistencia y potencia. al final la sesion se realizan elongaciones de los musculos utilizados.

Labores de salvavidas.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Labores de salvataje.

Mantencion y orden del recinto.

Orientacion a usuarios.

Control de ingreso a usuarios.

Taller de entrenamiento funcional. 19:00 a 20:00

el objetivo del taller sera desarrollar un fortalecimiento muscular, tanto del tren inferior como del tren superior, realizando estaciones de ejercicios enfocadas en mejora de fuerza.

Labores salvataje.

Taller de Natación 21:00- 22:00

el taller comienza con una movilidad articular, para luego pasar a un calentamiento especifico ( en agua). posteriormente se trabajan con series de intervalos de alta intensidad con el objetivo de desarrollar una mejor capacidad cardiovascular. Para concluir, se termina con la vuelta a la calma.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Labores de salvataje.

Mantencion y orden del recinto.

Orientacion a usuarios.

Control de ingreso a usuarios.

Taller de entrenamiento funcional. 19:00 a 20:00

El taller esta enfocado en aumentar la fuerza y potencia de extremidades, desarrollando estaciones enfocadas con la fuerza del tren inferior, como la tren superior, se finaliza con una vuelta a la calma, en donde se elongan los grupos musculares utilizados en la sesion.

Labores de salvavidas.

Taller de Natación 21:00 - 22:00

el taller se realizo con la finalidad de aumentar y corregir las tecnicas basicas de natacion, poniendo mayor enfasis en el pateo y la respiracion. trabajando con tablas e implementos de flotabilidad.

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

Fecha Cobertura: 2024-09-02	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



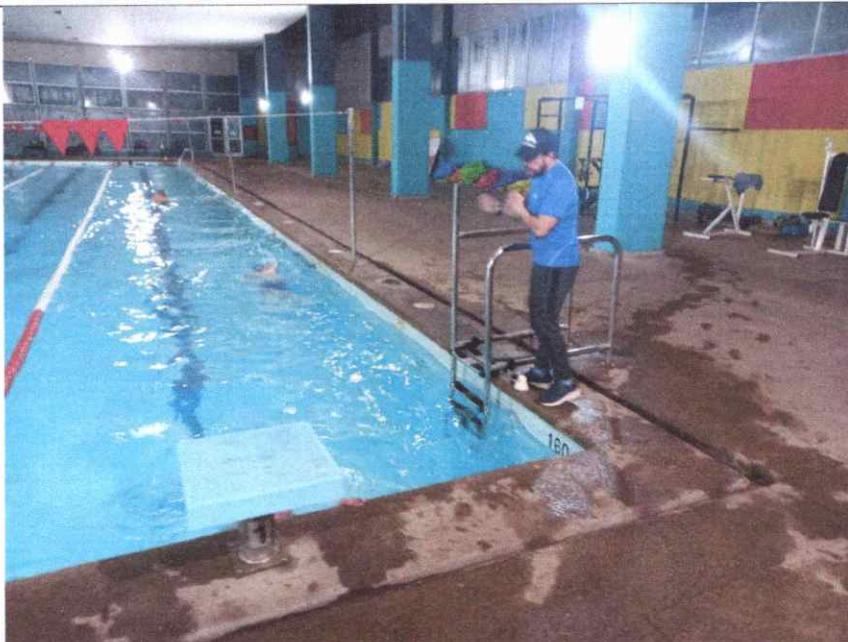


Fecha Cobertura: 2024-09-03	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-09-04	Descripción Cobertura: natacion adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



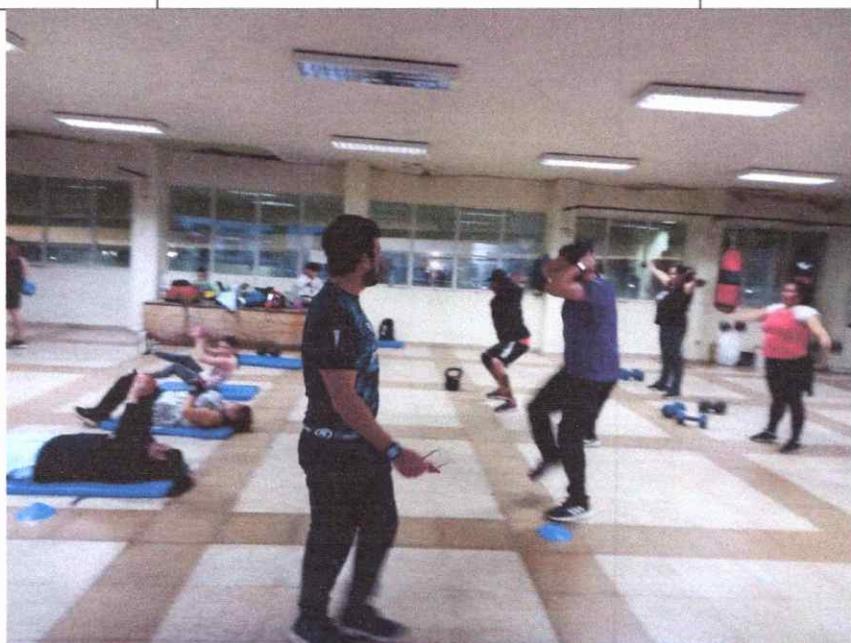


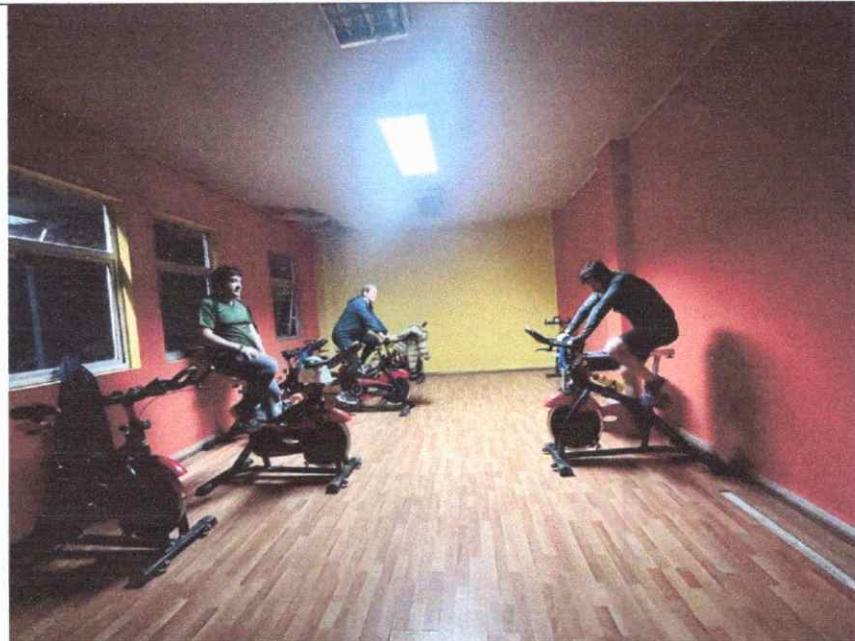
Fecha Cobertura: 2024-09-05	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-09-06	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

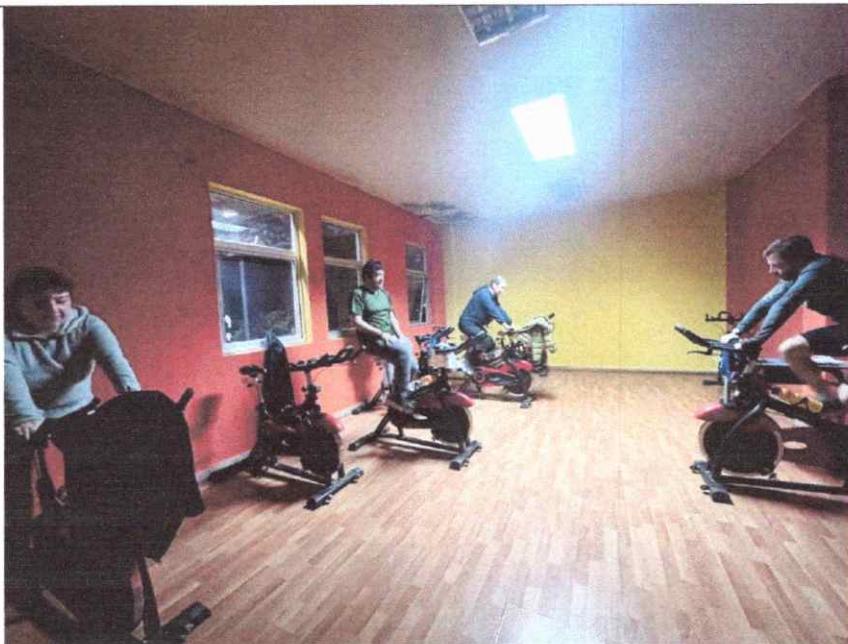
A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'D' and the word 'DIDECO'.

Fecha Cobertura:  
2024-09-09Descripción Cobertura:  
entrenamiento funcionalTipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍAFecha Cobertura:  
2024-09-10Descripción Cobertura:  
spinningTipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

Fecha Cobertura:  
2024-09-11Descripción Cobertura:  
entrenamiento funcionalTipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍAFecha Cobertura:  
2024-09-12Descripción Cobertura:  
spinningTipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

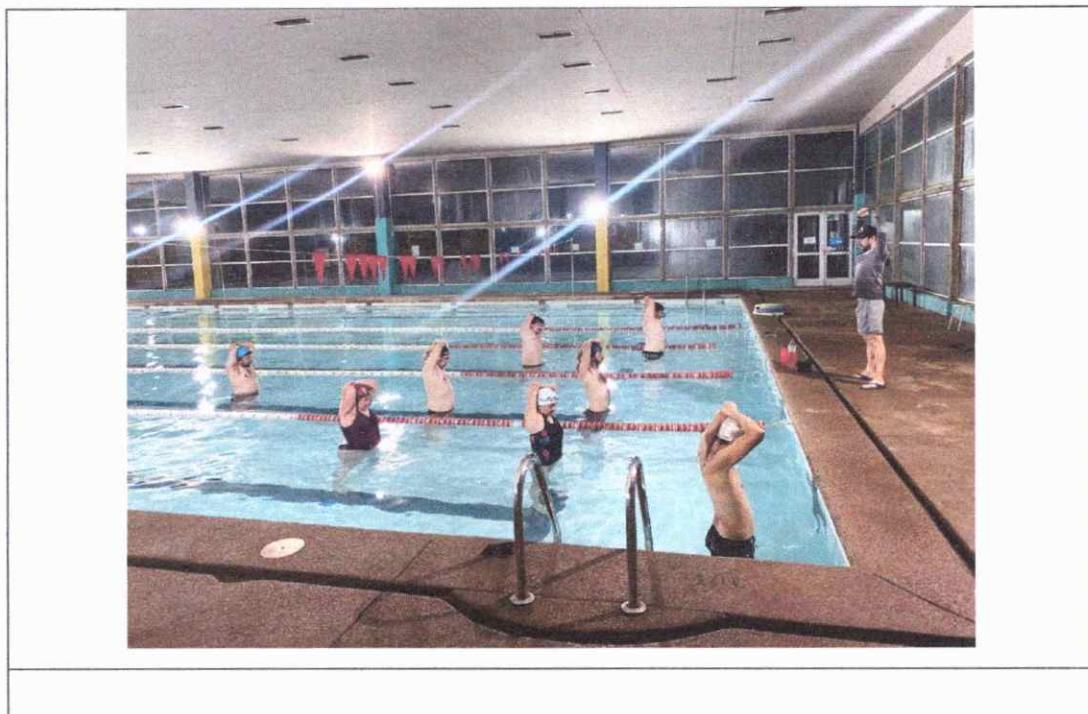
✓

\_\_\_\_\_

Fecha Cobertura:  
2024-09-13Descripción Cobertura:  
natacion adultoTipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍAFecha Cobertura:  
2024-09-16Descripción Cobertura:  
natacion adultoTipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

/

Página 8 de 10



V.- 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