

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	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

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 musculos y articulaciones. Se trabaja en base a estaciones, con el metodo de tabata.

Lavores de salvavidas

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

Taller de natacion avanzado, con el objetivo de desarrollar mejoras en tecnicas de nadaos y diferentes estilos.

Turno tarde 15:00 -22:00

Labores como salvavidas del recinto.

Orientacion 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 lavores de salvataje dentro del recinto.

orientacion y apoyo a usuarios.

Control de ingreso de usuarios.

Orden y manencion de implementos deportivos.

Taller entrenamiento Funcional 19:00 - 20:00

Realizacion de entrenamiento funcional, se enfoco en ejercicios de fortalecimiento muscular del tren inferior y tren superior.

Labores de Salvavidas

Taller Natación 21:00 - 22:00

taller de natación adulto, enfocado en adquirir nuevas técnicas y fortalecer los diferentes estilos de natación.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Labores de salvavidas.

Cuidado y orden del entorno.

Orientación de usuarios y control de ingreso al recinto.

Taller de spinning 20:00 -21:00

realización de taller de spinning, la sesión se desarrolla enfocada en el fortalecimiento y resistencia, desarrollando una planificación 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

Mantenimiento de orden de artículos deportivos y del recinto.

Orientación de usuarios.

Control de usuarios al recinto.

Taller entrenamiento funcional 19:00 -20:00

Realización 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 Natación adulto 21:00 - 22:00

Taller de natación avanzado, enfocado en desarrollar los diferentes estilos de natación, trabajando el desarrollo de técnicas de los diferentes estilos de natación.

Turno tarde 15:00 - 22:00

Labores de Salvavidas.

Control de ingreso de usuarios.

Orientación de usuarios.

Orden de materiales deportivos y del recinto.

Taller de entrenamiento Funcional 19:00 - 20:00

realización de taller de entrenamiento funcional. el taller se realiza comenzando con un calentamiento específico, 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 elongación de todos los grupos musculares utilizados en la sesión.

Labores de Salvavidas

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

el taller se desarrolla partiendo con una movilidad articular, luego se realizan ejercicios de calentamiento específico. los alumnos se ubican en diferentes pistas de acuerdo a su nivel de aprendizaje. se desarrolla la sesión con énfasis en técnicas de natación.

Turno tarde 15:00 -22:00

Labores de salvavidas

orden y mantenimiento del recinto

orientación de usuarios

control de ingreso usuarios

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

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

Labores de salvavidas.

Turno tarde 15:00 - 22:00

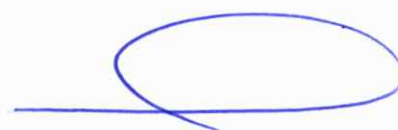
Labores de salvataje

Orientación 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 oreden de implementos deportivos y del recinto.

Control de ingreso de usuarios.

Taller de Spinning. 20:00 - 21:00

Taller enfocado en la recistencia cardiovascular y en el desarrollo de la fuerza del tren inferior. para esto se establese una planificacion con enfoque en recistecia 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

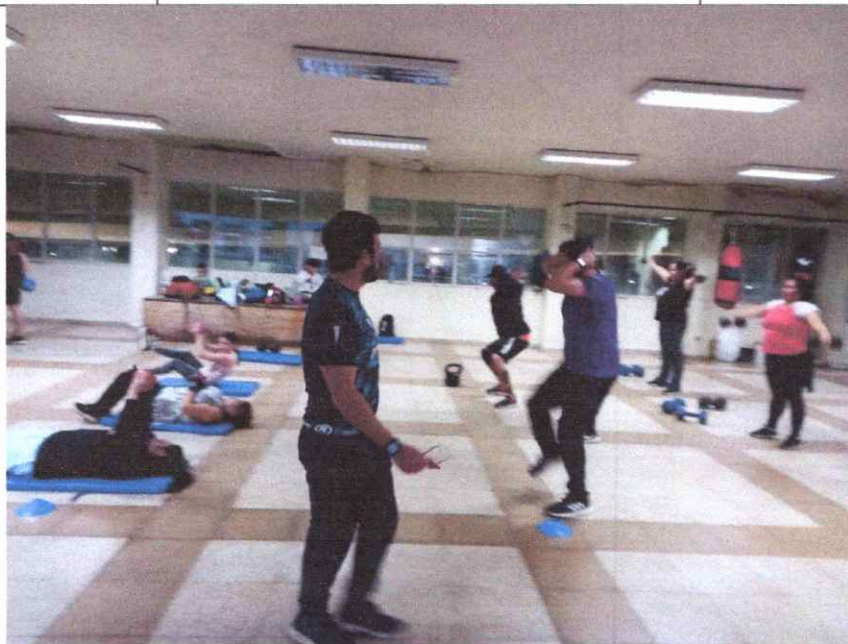
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-09

Descripción Cobertura:
entrenamiento funcional

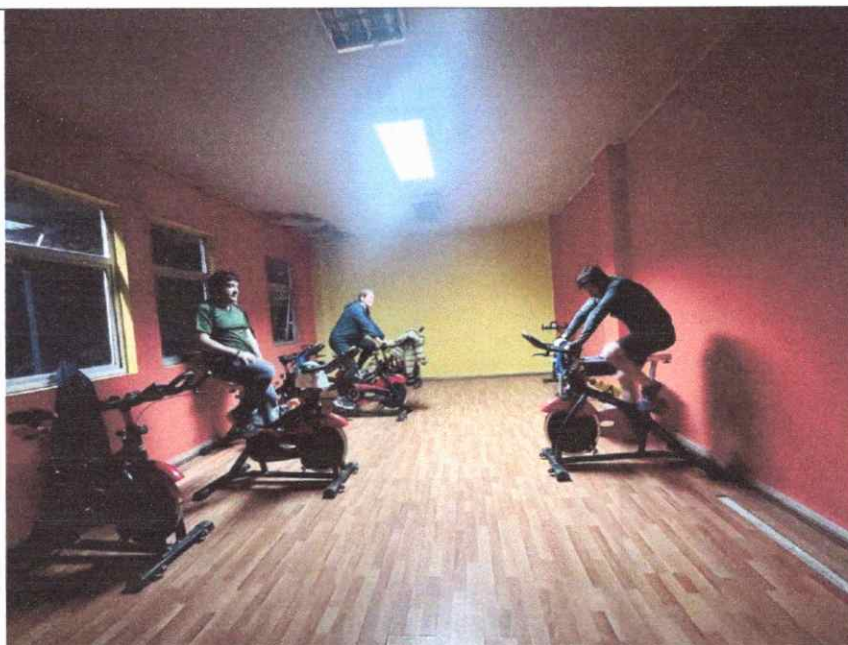
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-10

Descripción Cobertura:
spinning

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-11

Descripción Cobertura:
entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-12

Descripción Cobertura:
spinning

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-09-13

Descripción Cobertura:
natacion adulto

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-16

Descripción Cobertura:
natacion adulto

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

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

NICOLAS AJENO 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