

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	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.

- 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.

Reapertura de la piscina de maipo, mantencion del recinto de la piscina y orden de sus implementos

Clase de entrenamiento funcional 5 ejercicios de cuerpo completo trabajados en 1,5 minutos y repitiendo 3 veces las series

Entrenamiento de boxeo, trabajos de sparring, 3 rondas de 2 minutos por 30 segundos de descanso

Entrenamiento de banda fit, entrenamiento enfocado en todo el cuerpo con mayor activación del tren superior y abdomen, mucho trabajo de planchas isométricas con banda y sentadillas con banda.

Mantención del recinto de la piscina, pasar la pértiga para retirar basuras superficiales de la piscina. Salvavidas en la piscina de maipo

Entrenamiento funcional enfocado en abdomen con ejercicios isométricos y estiramientos enfocados en la zona

Boxeo entrenamiento en parejas trabajo en corta distancia y combinaciones combinadas con enfoque al tren inferior y los desplazamientos.

*Control de ingreso al recinto de la piscina *Limpieza superficial con le pértiga a la piscina *entrenamiento con bandas enfocada en tren superior e inferior con ejercicios de rebote, isometricos, de adicción y abducción, finalizando con estiramientos isométricos.

*Entrenamiento funcional enfocado en la resistencia aerobica, 5 estaciones de 2 minutos cada estación repitiendo el circuito 3 veces

* En boxeo trabajamos en parejas (cambiando) trabajo de combate dirigido con la finalidad de mejorar el desplazamiento sobre todo al momento de lanzar golpes, trabajamos hacia adelante, hacia atrás y los laterales.

Añadir que el fin del mes es mejorar el trabajo de piernas y sus desplazamientos por tanto estaremos trabajando mucho el tren inferior en boxeo

*Actividades en la piscina, como marcar los ingresos, salvataje, mantencion del lugar etc.

*realizamos la clase funcional en la piscina, realizando ejercicios de resistencia como trotes y piques, algunos otros de tren superior, inferior como sentadilla bulgara y trabajos con balón medicinal para la zona media.

* circuito en boxeo con la finalidad de seguir mejorando los desplazamientos y el trabajo de juego de piernas.

Entrenamiento de banda fit, enfocado en tren superior e inferior dándole prioridad al trabajo concentrado

También mantención en la piscina pasando la pértiga superficialmente por el agua para sacar elementos flotando en el agua.

Entrenamiento funcional enfocado en el área abdominal y todo el núcleo del cuerpo

Boxeo enfocado en trabajos de desplazamiento en pareja, trabajos asistidos

Salvavidas en la piscina

Salvataje, limpieza de las orillas de la piscina y quitar telas de arañas, control de ingreso con su ticket correspondiente

Clase de banda funcional enfocada en todo el cuerpo activando core con movimientos aerobicos

Entrenamiento de resistencia aerobica en funcional, ejercicios de 2 minutos por estación, con enfoque precisamente en el sistema aerobico

Entrenamiento de escuela dirigida con enfoque en desplazamientos y lanzando golpes a la vez, con la finalidad de mejorar el juego de piernas .

Cambiamos el entrenamiento funcional por juegos típicos dando la bienvenida a las fiestas patrias y realizamos una convivencia.

En boxeo trabajamos combates en la mitad del tiempo de la clase y en la otra mitad realizamos una convivencia igual que en funcional

Salvataje, control de ingreso de las personas a la piscina, mantención del orden de la piscina



Cambiamos el entrenamiento de banda por un funcional ya que solo asistieron 2 personas a clase y preferimos hacerlo así



Cambiamos el lugar del entrenamiento funcional ya que el salón estaba mojado y trabajamos en la piscina, un entrenamiento enfocado en cuerpo completo

En boxeo trabajaremos en un circuito funcional enfocado en el trabajo de juego de piernas.

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

Fecha Cobertura: 2024-09-02	Descripción Cobertura: Entrenamiento en circuito para entrenamiento funcional, ejercicios compuestos de tren superior e inferior	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

		
<p>Fecha Cobertura: 2024-09-03</p>	<p>Descripción Cobertura: Clase de banda elástica, en la foto podemos ver elevaciones de piernas y brazos se cubito prono manteniendo isometricamente la separación de piernas con banda elastica</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>
		
<p>Fecha Cobertura: 2024-09-04</p>	<p>Descripción Cobertura: Podemos ver los aros en el piso donde se ven obligados a trabajar un combate de cerca</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>

		
<p>Fecha Cobertura: 2024-09-05</p>	<p>Descripción Cobertura: Estiramientos al final de la sesión de entrenamiento con bandas</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>
		
<p>Fecha Cobertura: 2024-09-06</p>	<p>Descripción Cobertura: Entrenamiento en circuito de resistencia aerobica, con ejercicios como pisar step, suicidios etc</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>



Fecha Cobertura:
2024-09-09

Descripción Cobertura:
Entrenamiento de 1 minuto y 30 segundos por 5
estaciones en la piscina

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-09-10

Descripción Cobertura:
Entrenamiento de banda enfocada en todo el
cuerpo agregándole mancuernas para el tren
superior

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-09-11	Descripción Cobertura: Entrenamiento de combate en pareja, enfocado en desplazamientos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-12	Descripción Cobertura: En la foto se puede apreciar como trabajamos triceps con banda	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-09-13	Descripción Cobertura: Estiramientos específicamente del bíceps, luego de una clase de combate dirigido en boxeo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-15	Descripción Cobertura: Fotografía de la convivencia en clase de boxeo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-09-17	Descripción Cobertura: Trabajo de salvavidas en la piscina temperada de maipo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-23	Descripción Cobertura: Entrenamiento funcional en la piscina, trabajo de cuerpo completo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized loop.

MAURICIO ALBERTO UMANZOR MILLA
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 que se desempeña.

JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA