

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

DICIEMBRE	2023
Mes	Año

### I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 2650	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 25.05.01
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - Piscina Maipo		

### II.- Función según lo que indica el contrato.

REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO - DIRIGIR CLASES DE NATACIÓN ADULTOS, TALLER DE NATACIÓN JUVENIL Y DIRIGIR CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO, SPINNNIG Y GIMNASIO. 35 HORAS SEMANALES. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

### III.- Descripción de las funciones realizadas.

Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 09:00 a 10:00 hrs:

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series. Se comienza con un calentamiento general, en donde se realiza un trote a una intensidad suave a moderada.
2. luego se realiza un calentamiento específico de movilidad articular, en donde se trabajan los músculos que se emplearan en la sesión de entrenamiento.
3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos tren superior enfocado en fuerza y ejercicios cardiovasculares.
4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realizar taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs:

· resistencia cardiovascular.

4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

· Realización de taller de natación adulto de 21:00 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua, ejercitando los músculos del tren superior, como también los del tren inferior. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, donde se trabajará a intensidades diferentes de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. Luego se realiza un calentamiento específico de natación estilo crol.

3 se realizan trabajos de técnicas e incorporación de diferentes estilos de nados.

4. Se realizan trabajos de intervalos de natación estilo crol en 400mts continuados. Se realizan trabajos fundamentales en la técnica del crol y ejercicios de apnea.

5. se realizan trabajos de intervalos de larga distancia, mejorando así la capacidad cardiovascular y resistencia.

6. se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

· Realización taller de Banda fit adultos de 09:00 a 10:00 hrs.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a resistencia de la banda con diferentes intensidades, en la cual se trabajarán tren inferior dando énfasis en trabajos de glúteos y pierna, también se realizan trabajos del tren superior, específicamente espalda y hombros.

2. se comienza con un calentamiento previo, en donde realizaremos movimientos de articulaciones.

3. La parte principal del entrenamiento, se realizan distintos ejercicios de tren superior, tren inferior y distintos músculos. Los trabajos se realizan en base a la resistencia de la banda, en esta sesión pondremos un mayor trabajo en ejercicios que comprendan el tren inferior y ejercicios de Core.

4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

· Realizar taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

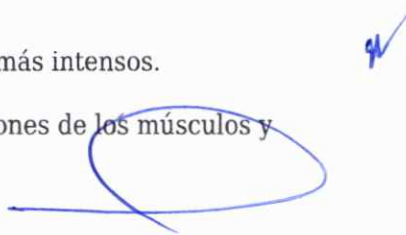
1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizaran para el desarrollo de la sesión.

2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia.

3. La parte principal se desarrollo con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realiza una primera etapa del entrenamiento enfocada en la fuerza del tren inferior.

4. La segunda etapa, será la ejecución de intervalos de menor duración y más intensos.

5. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.





3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos ejercicios de estabilidad y músculos estabilizadores del tren superior e inferior

4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realizar taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs:

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series. Se comienza con un calentamiento general, en donde se realiza un trote a una intensidad suave a moderada.

2. luego se realiza un calentamiento específico de movilidad articular, en donde se trabajan los músculos que se emplearan en la sesión de entrenamiento.

3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos ejercicios de Core y estabilidad

4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua, ejercitando los músculos del tren superior, como también los del tren inferior. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, donde se trabajará a intensidades diferentes de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. Luego se realiza un calentamiento específico de natación estilo crol.

3 se realizan trabajos de técnicas e incorporación de diferentes estilos de nados.

4. Se realizan trabajos de intervalos de natación estilo crol en 300 mts continuados. Se realizan trabajos fundamentales en la técnica del crol y ejercicios de apnea.

5. se realizan trabajos de intervalos de corta distancia y de poca recuperación.

6. se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Realización taller de Banda fit adultos de 09:00 a 10:00 hrs.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a resistencia de la banda con diferentes intensidades, en la cual se trabajarán tren inferior dando énfasis en trabajos de glúteos y pierna, también se realizan trabajos del tren superior, específicamente espalda y hombros.

2. se comienza con un calentamiento previo, en donde realizaremos movimientos de articulaciones.

3. La parte principal del entrenamiento, se realizan distintos ejercicios de tren superior, tren inferior y distintos músculos. Los trabajos se realizan en base a la resistencia de la banda, en esta sesión pondremos un mayor trabajo en ejercicios que comprendan el tren inferior y ejercicios de Core.

4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realizar taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que

5. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Realizar taller de entrenamiento funcional adulto de 09:00 a 10:00 hrs:

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series. Se comienza con un calentamiento general, en donde se realiza un trote a una intensidad suave a moderada.

2. luego se realiza un calentamiento específico de movilidad articular, en donde se trabajan los músculos que se emplearan en la sesión de entrenamiento.

3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos ejercicios de tren superior e inferior enfocados en fuerza explosiva.

4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realizar taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs:

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series. Se comienza con un calentamiento general, en donde se realiza un trote a una intensidad suave a moderada.

2. luego se realiza un calentamiento específico de movilidad articular, en donde se trabajan los músculos que se emplearan en la sesión de entrenamiento.

3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos ejercicios de tren superior e inferior poniendo énfasis en trabajos coordinativos y de fuerza-resistencia.

4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua, ejercitando los músculos del tren superior, como también los del tren inferior. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, donde se trabajará a intensidades diferentes de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. Luego se realiza un calentamiento específico de natación estilo crol.

3 se realizan trabajos de técnicas e incorporación de diferentes estilos de nados.

4. Se realizan trabajos de intervalos de natación estilo crol en 400 mts continuados. Se realizan trabajos fundamentales en la técnica del crol y ejercicios de apnea.

5. se realizan trabajos de intervalos de larga distancia y de corta recuperación.

6. se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Realización taller de Banda fit adultos de 09:00 a 10:00 hrs.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a resistencia de la banda con diferentes intensidades, en la cual se trabajarán tren inferior dando énfasis en trabajos de glúteos y pierna, también se realizan trabajos del tren superior, específicamente espalda y hombros.



Realizar taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizarán para el desarrollo de la sesión.
2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia.
3. La parte principal se desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realiza un trabajo de resistencia de larga duración.
5. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Taller de entrenamiento funcional adulto de 09:00 a 10:00 hrs:

### **SUSPENDIDO POR ACTIVIDADES DEL SALON**

Realizar taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs:

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajará en base a estaciones de ejercicios con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series. Se comienza con un calentamiento general, en donde se realiza un trote a una intensidad suave a moderada.
2. Luego se realiza un calentamiento específico de movilidad articular, en donde se trabajan los músculos que se emplearán en la sesión de entrenamiento.
3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos ejercicios de tren superior e inferior poniendo énfasis en trabajos de Core y fuerza del tren inferior.
4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua, ejercitando los músculos del tren superior, como también los del tren inferior. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, donde se trabajará a intensidades diferentes de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
2. Se comienza con un calentamiento y preparación física fuera del agua los primeros 20 minutos.
3. Luego se realiza un calentamiento específico de natación estilo crol.
4. Se realizan trabajos de técnicas e incorporación de diferentes estilos de natación.
5. Se realizan trabajos de intervalos de natación estilo crol en 400 mts continuados. Se realizan trabajos fundamentales en la técnica del crol y ejercicios de apnea.
6. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Realización taller de Banda fit adultos de 09:00 a 10:00 hrs.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajará en base a resistencia de la banda con diferentes intensidades, en la cual se trabajarán tren inferior dando énfasis en trabajos de glúteos y pierna, también se realizan trabajos del tren superior, específicamente espalda y hombros.

Realizar taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizarán para el desarrollo de la sesión.
2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia.
3. La parte principal se desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realiza un trabajo de resistencia de larga duración.
4. La segunda etapa, será la ejecución de intervalos de menor duración y más intensos.
5. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 09:00 a 10:00 hrs:

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajará en base a estaciones de ejercicios con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series. Se comienza con un calentamiento general, en donde se realiza un trote a una intensidad suave a moderada.
2. Luego se realiza un calentamiento específico de movilidad articular, en donde se trabajan los músculos que se emplearán en la sesión de entrenamiento.
3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos ejercicios de tren superior e inferior enfocados en la mejora de la estabilidad.
4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realizar taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs:

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajará en base a estaciones de ejercicios con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series. Se comienza con un calentamiento general, en donde se realiza un trote a una intensidad suave a moderada.
2. Luego se realiza un calentamiento específico de movilidad articular, en donde se trabajan los músculos que se emplearán en la sesión de entrenamiento.
3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos ejercicios de tren superior e inferior poniendo énfasis en trabajos cardiovasculares y de resistencia.
4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realización de taller de natación adulto de 21:00 hrs a 22:00 hrs

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua, ejercitando los músculos del tren superior, como también los del tren inferior. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, donde se trabajará a intensidades diferentes de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
2. Luego se realiza un calentamiento específico de natación estilo crol.
3. Se realizan trabajos de técnicas e incorporación de diferentes estilos de nadados.
4. Se realizan trabajos de intervalos de natación estilo crol en 400 mts continuados. Se realizan trabajos




Realización taller de Banda fit adultos de 09:00 a 10:00 hrs.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a resistencia de la banda con diferentes intensidades, en la cual se trabajarán tren inferior dando énfasis en trabajos de glúteos y pierna, también se realizan trabajos del tren superior, específicamente espalda y hombros.
2. se comienza con un calentamiento previo, en donde realizaremos movimientos de articulaciones.
3. La parte principal del entrenamiento, se realizan distintos ejercicios de tren superior, tren inferior y distintos músculos. Los trabajos se realizan en base a la resistencia de la banda, en esta sesión trabajaremos ejercicios que vayan enfocados en tren superior e inferior, dando énfasis a trabajos de glúteos.
4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.

Realizar taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

1. La clase comienza con un calentamiento de movilidad articular en donde se trabajan los músculos que se utilizaran para el desarrollo de la sesión.
2. Luego se procede a realizar un calentamiento específico de pedaleo a baja intensidad sin resistencia.
3. La parte principal se desarrollo con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realiza un trabajo de intervalos cortos y dinámicos, con recuperaciones cortas.
4. La segunda etapa, será la ejecución de pedaleo continuo y sostenido manteniendo una buena intensidad.
5. Para terminar se realizó una vuelta a la calma, en donde hubo elongaciones de los músculos y segmentos ocupados en la sesión.

Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 09:00 a 10:00 hrs:

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios con una duración de 40 segundos de actividad y una recuperación de 20 segundos, repitiendo esto por 3 series. Se comienza con un calentamiento general, en donde se realiza un trote a una intensidad suave a moderada.
  2. luego se realiza un calentamiento específico de movilidad articular, en donde se trabajan los músculos que se emplearan en la sesión de entrenamiento.
  3. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos ejercicios de tren superior e inferior enfocados en ejercicios de fuerza y cardiovasculares.
  4. Al terminar la parte principal, se realiza un trabajo de vuelta a la calma en donde se elongarán los distintos músculos ocupados en la sesión de entrenamiento.
- 



Fecha de la actividad: 2023-12-01

Descripción de la Actividad: natacion

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2023-12-04

Descripción de la Actividad: funcional pm

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA

*[Handwritten signature]*





Fecha de la actividad: 2023-12-05	Descripción de la Actividad: spinning	Tipo de Respaldo: INFORME
Se adjunta INFORME		

Fecha de la actividad: 2023-12-06	Descripción de la Actividad: funcional pm	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------







Fecha de la actividad: 2023-12-07

Descripción de la Actividad: spinning

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2023-12-11

Descripción de la Actividad: funcional pm

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA





Fecha de la actividad: 2023-12-11

Descripción de la Actividad: natacion

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2023-12-12

Descripción de la Actividad: banda fit

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA





Fecha de la actividad: 2023-12-13

Descripción de la Actividad: funcional am

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2023-12-13

Descripción de la Actividad: funcional pm

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA





Fecha de la actividad: 2023-12-14

Descripción de la Actividad: spinning

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

*[Handwritten signature]*





Fecha de la actividad: 2023-12-13

Descripción de la Actividad: natacion

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2023-12-14

Descripción de la Actividad: banda fit

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



  
NICOLÁS 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

