

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

DICIEMBRE	2023
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MAURICIO ALBERTO UMANZOR MILLA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : DECRETO ALCALDICO N° 2375 del 21/07/2023	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.

MONITOR DE TALLER DE BOXEO Y SALVAVIDAS

III.- Descripción de las funciones realizadas.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*CLASE DE BOXEO

*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

*Parte principal: Entrenamiento técnico y táctico: repaso de la parada de combate, repaso del lanzamiento de los golpes, repaso de la defensa de los ataques, escuelita de combate dirigida, escuela de combate, sparring. Trabajos de ataque, defensa, fintas, desplazamientos, contraataques y dosificación.

Todo esto con el fin de tener una técnica para poder sobrelevar un combate a cabalidad de buena manera y si es posible terminar vencedor. Importante es mencionar que tener un buen estilo de pelea o lucir ordenado al estar en un combate es muy valorado al momento de un empate y mantener una buena táctica puede definir una pelea por la vía más rápida. Además

mencionar que todo esto sirve en el día a día, ya que, al ser un deporte de contacto nos ayuda en la defensa personal.

*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*CLASE DE BOXEO

*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

*Parte principal: Entrenamiento de la fuerza: a través de circuitos (ejercicios tales como saltar la cuerda, golpear los sacos, ejercicios para el Core, sombra con mancuernas, pliometría lanzamiento de balón medicinal, etc.) con el fin de mantener un cuerpo en buena condición a nivel muscular para poder enfrentar un combate de 3 rounds de 3 minutos cada uno. Además ayudándolo en su día a día a realizar sus actividades cotidianas con menos esfuerzo, también psicológicamente a sentirse más tranquilo, seguro y con mayor autoestima.

*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina,



quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*CLASE DE BOXEO

*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

*Parte principal: Entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica: circuito de ejercicios de resistencia tales como saltar la cuerda, Skipping, piques normales y ascendentes, juegos dinámicos de velocidad, etc. Todo esto con el fin de reducir el tejido adiposo o grasa, mejorar su VO₂max y tolerar el ejercicio de alta intensidad y de mayor frecuencia cardiaca, ya que, el boxeo y por ende un combate es un trabajo de resistencia intermitente que requiere de muy buena condición. Además como es propio del deporte en si ayuda psíquicamente a sentirse mucho mejor.

*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*CLASE DE BOXEO

*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

*Parte principal: Entrenamiento de la fuerza: a través de circuitos (ejercicios tales como saltar la cuerda, golpear los sacos, ejercicios para el Core, sombra con mancuernas, pliometría lanzamiento de balón medicinal, etc.) con el fin de mantener un cuerpo en buena condición a nivel muscular para poder enfrentar un combate de 3 round de 3 minutos cada uno. Además ayudándolo en su día a día a realizar sus actividades cotidianas con menos esfuerzo, también psicológicamente a sentirse más tranquilo, seguro y con mayor autoestima.

*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*CLASE DE BOXEO

*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.

Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

*Parte principal: Entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica: circuito de ejercicios de resistencia tales como saltar la cuerda, Skipping, piques normales y ascendentes, juegos dinámicos de velocidad, etc. Todo esto con el fin de reducir el tejido adiposo o grasa, mejorar su VO2max y tolerar el ejercicio de alta intensidad y de mayor frecuencia cardiaca, ya que, el boxeo y por ende un combate es un trabajo de resistencia intermitente que requiere de muy buena condición. Además como es propio del deporte en si ayuda psíquicamente a sentirse mucho mejor.

*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*SALVAVIDAS

*Toma de PH, cloro y temperatura a través de test y medidor de temperatura.

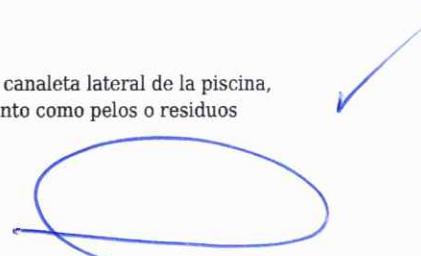
*Velar por la seguridad y bienestar de los usuarios a través de mi supervisión como salvavidas

*Mantención y supervisión del lugar de trabajo (quitar telas de araña, limpiar agua estancada en canaleta lateral de la piscina, quitar basuras o residuos dejados por los usuarios en el recinto y limpiar el agua de la piscina, tanto como pelos o residuos superficiales que estén visibles en la piscina)

*Registrar que todo usuario entre bañado, con su plan o que haya pagado su entrada.

*CLASE DE BOXEO

*Calentamiento: activación cardiaca a través de un trote de baja intensidad progresivo.



Activación muscular a través de ejercicios muy simples durante el trote.

Estiramientos dinámicos a través de ejercicios de flexibilidad en movimiento durante 15 segundos aproximadamente.

Movilidad articular más localizada como el cuello, la cadera, muñecas, etc.

*Parte principal: Entrenamiento técnico y táctico: repaso de la parada de combate, repaso del lanzamiento de los golpes, repaso de la defensa de los ataques, escuelita de combate dirigida, escuela de combate, sparring. Trabajos de ataque, defensa, fintas, desplazamientos, contraataques y dosificación.

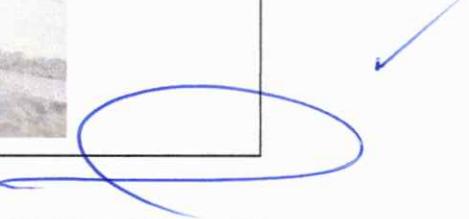
Todo esto con el fin de tener una técnica para poder sobrellevar un combate a cabalidad de buena manera y si es posible terminar vencedor. Importante es mencionar que tener un buen estilo de pelea o lucir ordenado al estar en un combate es muy valorado al momento de un empate y mantener una buena táctica puede definir una pelea por la vía más rápida. Además mencionar que todo esto sirve en el día a día, ya que, al ser un deporte de contacto nos ayuda en la defensa personal.

*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a traes de elongaciones muy específicas de musculatura de todo el cuerpo, de 10 a 15 segundos por músculos, con el fin de reducir el ácido láctico y quitar tensión al músculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2023-12-01	Descripción de la Actividad: escuela de combate dirigida, rabajo de defensa	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
<input checked="" type="checkbox"/>		

Fecha de la actividad: 2023-12-04	Descripción de la Actividad: circuito de fuerza explosiva	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2023-12-05	Descripción de la Actividad: arreglando rejilla rota de la piscina	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		



Fecha de la actividad: 2023-12-06	Descripción de la Actividad: circuito de resistencia anaerobica enfocada en reaccion	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2023-12-07	Descripción de la Actividad: medicion de ph y cloro de la piscina	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------

A blue ink signature or mark, possibly a digital signature, located in the bottom right corner of the page.



Fecha de la actividad: 2023-12-11	Descripción de la Actividad: circuito de fuerza resistencia enfocado en el trabajo de técnica específicamente de la postura	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA

Fecha de la actividad: 2023-12-12	Descripción de la Actividad: quitando las motas de pelo del fondo de la piscina	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
--------------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2023-12-13	Descripción de la Actividad: escuela de combate dirigida	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2023-12-14	Descripción de la Actividad: pegando los numeros en los trampolines, preparandolos para la competencia	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------

A blue ink signature or mark, consisting of a large oval shape with a line extending from its bottom left corner.

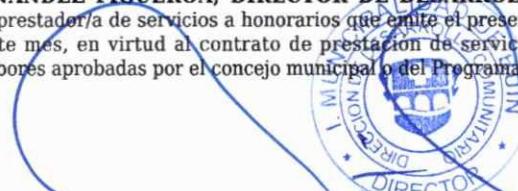


V.- Observaciones.

MAURICIO ALBERTO UMANZÓR 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 en que se desempeña.


JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO



FREDDY LEONARDO CARRASCO SALAZAR
COORDINADOR /A PROGRAMA