

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

|       |      |
|-------|------|
| ABRIL | 2024 |
| Mes   | Año  |

### I.- Datos.

|                                |  |                                   |                                |
|--------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1.- Nombre.                    | NICOLAS AJENJO ELQUETA   |                                   |                                |
| 2.- Rut.                       |  |                                   |                                |
| 3.- Nº Decreto:                | Alcaldicio :<br>718  | Imputación :<br>215.21.04.004.001 | Centro de Costos :<br>25.05.01 |
| 4.- Dirección a que pertenece. | DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO<br>- PISCINA TEMPERADA DE MAIPO 2024 |                                   |                                |

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

**REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO**  
 REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO - DIRIGIR CLASES DE NATACIÓN ADULTOS, SPINNING, GIMNASIO Y DIRIGIR TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PM (22 HORAS CLASES). SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

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

Realizaciones de labores como salvavidas.

mediciones de indicadores

cumplimiento de orden y normas de la piscina

• Realización 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. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de musculación de tren inferior y tren superior

3. 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

se toma asistencia de alumnos clase a clase.

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

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

- Labores de salvavidas.

toma de temperatura, ph y cloro

mantener el orden y buen comportamiento

limpieza y cuidados basicos del resisnto

- Realización 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 desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de fuerza-potencia, fraccionándolo en series de intensidad alta.

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

- Labores de salvavidas.

medicion y muestreo de cloro, ph y temperatura

cumplimiento de orden y normas de la piscina

apoyo y monitoreo de usuarios

- Realización 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 desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de fuerza-potencia, fraccionándolo en series de intensidad alta.

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

- Realizaciones de labores como salvavidas.

- Realización 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. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de resistencia potencia muscular.

3. 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. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

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

- Labores de salvavidas.

toma de temperatura y niveles de cloro y ph.

mantener el orden y hacer respetar normas de la piscina en todo momento.

toma de asistencia a los alumnos clase a clase

- Realización 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 desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de resistencia, fraccionándolo en series de intensidad alta.

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

- Realizaciones de labores como salvavidas.

Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.

- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

toma de asistencia a los alumnos clase a clase

atención al usuario

asignación de talleres y pistas durante el turno.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajará en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios cardiovasculares centrandonos en la resistencia.

3. 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

toma de asistencia a los alumnos clase a clase

1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

2. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

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

- Realizaciones de labores como salvavidas.

Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

atención al usuario.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.

- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

se toma asistencia de los alumnos clase a clase.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de fuerza explosiva y potencia muscular.

3. 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

2. Se realizan ejercicios de preparación física fuera del agua, como complemento a la disciplina de la natación.

3. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

4. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

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

Turno tarde 15:00 a 22:00.

• Labores de salvavidas.

Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.

• Realización 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 desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de resistencia, fraccionándolo en series de intensidad alta.

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

Turno tarde 15:00 a 22:00.

•Realizaciones de labores como salvavidas.

• Realización 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. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios coordinativos y de fuerza en tren inferior.

3. 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

2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

3. Segundo el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

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

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Labores de salvavidas.

Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.

- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs
- Realización 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 desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de fuerza y potencia, fraccionándolo en series de intensidad alta.

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

apoyo y consejos a los alumnos durante y al terminar el taller, referidos a las técnicas de pedaleo.



Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Realizaciones de labores como salvavidas.

- Realización 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. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios alternados de fuerza y resistencia cardiovascular.

3. 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



2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

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

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Realizaciones de labores como salvavidas.

Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.



- Realización 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. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.
  2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios alternados de fuerza y resistencia cardiovascular.
  3. 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.
  2. Se realizan trabajos de preparación física fuera del agua, complementarios para la disciplina de la natación.
  3. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
  4. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.
  5. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Labores de salvavidas.

Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.

- Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

Toma de asistencia a los alumnos clase a clase.

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 desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de, resistencia, fraccionándolo en series de intensidad alta.

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

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.

- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

se toma la asistencia de alumnos clase a clase.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajara en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de fuerza de tren inferior como también trabajos de fuerza del tren superior.

3. 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.

2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).

3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.

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

apoyo y orientación a los alumnos sobre técnicas de distintos estilos

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Labores de salvavidas.

Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.

- Realización taller de spinning adulto de 20:00 a 21:00 hrs.

orientación a los alumnos sobre técnicas de mejoramiento de pedaleo.

se pasa lista de asistencia clase a clase.

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 desarrolla con intervalos que van variando por zonas y frecuencias previamente explicadas a los alumnos. Se realizan trabajos de resistencia, fraccionándolo en series de intensidad alta.

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

Turno tarde 15:00 a 22:00.

- Realizaciones de labores como salvavidas.

Mediciones de temperatura y niveles.

mantener el orden y disciplina en la piscina en todo momento.

- Realización taller de entrenamiento funcional adulto de 19:00 a 20:00 hrs.

monitoreo de alumno en práctica.

1. La clase tiene una duración de 1 hora y se trabajará en base a estaciones de ejercicios. 3 series, con una duración de 40 segundos de actividad la primera serie, 50 segundos la segunda serie y 1 minuto la tercera serie. Se recuperará 20 segundos.

2. La parte principal del entrenamiento, se trabajarán distintas estaciones con diferentes implementos (TRX, mancuernas, Kettlebell, colchonetas, etc.) en donde trabajaremos específicamente ejercicios de potencia de tren inferior como también trabajos de fuerza del tren superior.

3. 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 a 22:00 hrs
1. Se realiza un calentamiento y movilidad articular fuera del agua.
  2. Los alumnos se dividirán en tres pistas diferentes, de acuerdo con el nivel de los entrenados (principiante, medio y avanzado).
  3. Según el nivel, se realizan trabajos específicos, repasando las distintas técnicas según cada estilo.
  4. Se realiza la vuelta a la calma donde se realizan estiramientos y elongaciones de los grupos musculares trabajados en la sesión.

✓

#### IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

|   |   |                              |
|---|---|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-01   | Descripción de la Actividad: E. funcional | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|  |   |                              |

|                                   |                                       |                              |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-02 | Descripción de la Actividad: spinning | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|

✓

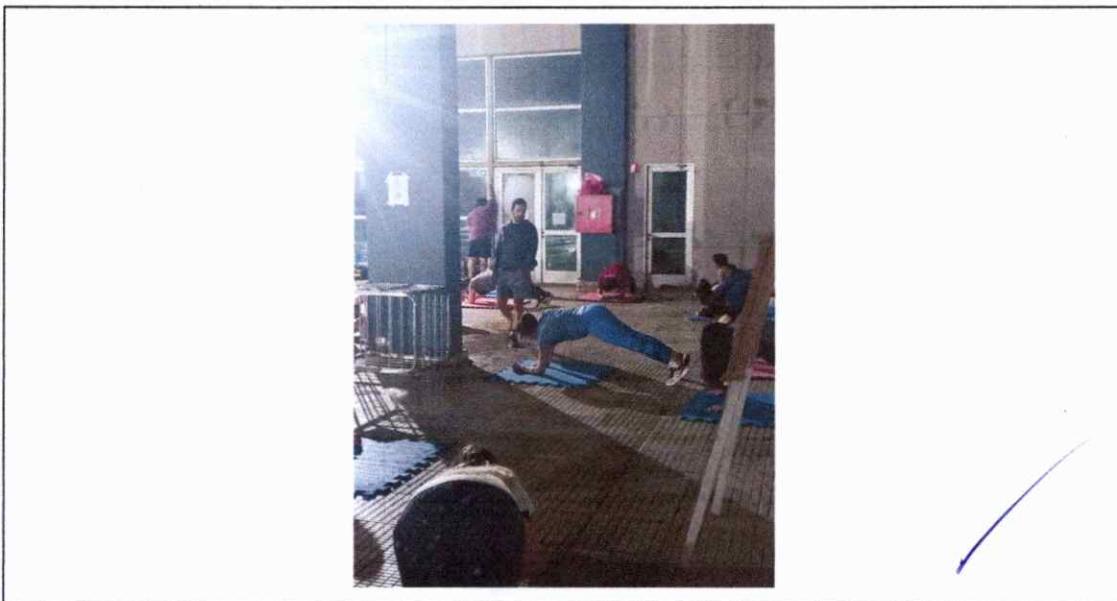


|                                   |  |                              |
|-----------------------------------|--|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-03 | Descripción de la Actividad: funcional | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|--|------------------------------|



|                                   |  |                              |
|-----------------------------------|--|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-08 | Descripción de la Actividad: natacion pf | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|--|------------------------------|

A handwritten blue ink signature or mark located in the bottom right corner of the page.



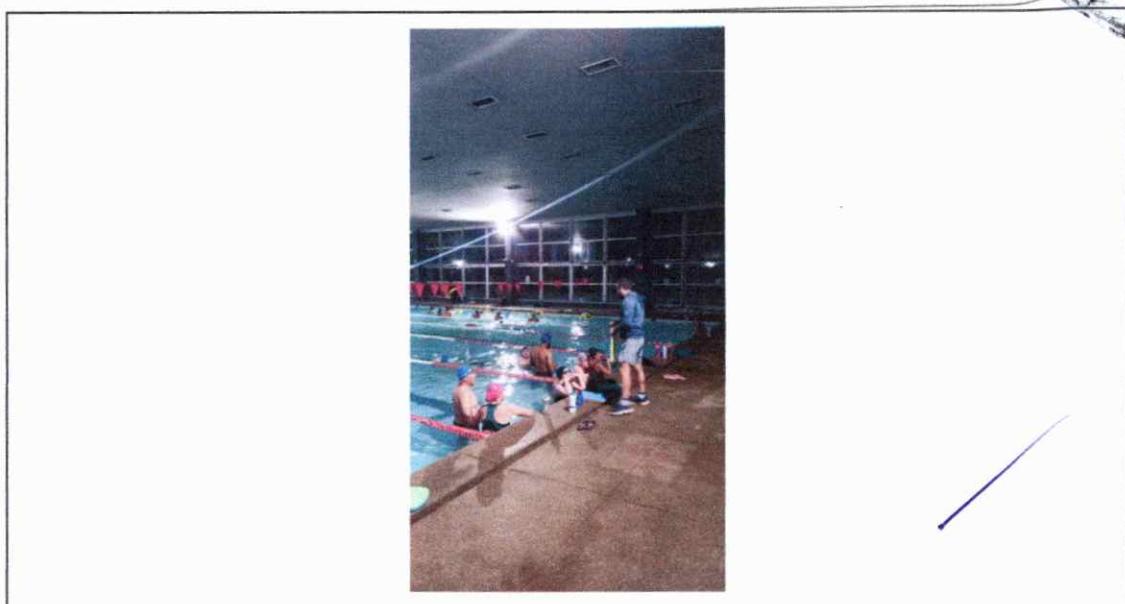
✓

|                                   |  |                              |
|-----------------------------------|--|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-10 | Descripción de la Actividad: entrenamiento funcional | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|                                   |  |                              |

✓

|                                   |                                       |                              |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-12 | Descripción de la Actividad: natacion | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|

✓



|                                   |                                       |                              |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-18 | Descripción de la Actividad: SPINNING | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|

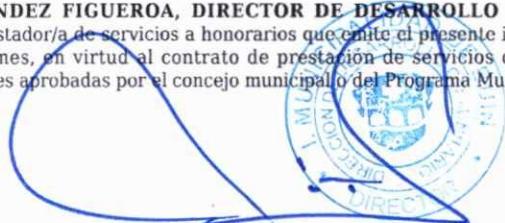


#### V.- Observaciones.

[Redacted text area]

#### 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



LEONARDO CARRASCO SALAZAR  
COORDINADOR/A PROGRAMA