

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

ABRIL	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	TOMAS PABLO LOBOS MUÑOZ ✓		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 343	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 25.05.01 ✓
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato.

REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO
 PROFESOR DE CLASES GRUPALES DE ADULTOS, TALLERES DE NATACIÓN ADULTOS INICIAL Y AVANZADO,
 TALLERES DE NATACIÓN INFANTIL, TALLERES DE NATACIÓN JUVENIL SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natación infantil 9 a 11 años lunes miércoles y martes y jueves. natación adultos inicial lunes y miércoles y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.
- primera clase presentacion de los talleres y sus objetivos. Realizamos ejercicios estaticos con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion tablas y tallarines en desplazamientos de 15 a 20m. Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol en primera instancia. Ejercicios de entradas al agua en zonas poco profundas de 1m. Ejercicios de iniciacion al mundo subacuatico. Buceos y rescate de elementos en partes poco profundas de 1m. hidroginasia ejercita full body con tallarines.
- monitoreo diario de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua orden del material y pesas en rack.
- atencion a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes y miercoles hidroginasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.
- primera clase dia martes taller natacion infantil 9 a 11 años presentacion del taller a alumnos y anoderados y sus objetivos

- atencion al publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.

- primer semana natacion infantil y adulto las primeras sesiones realizamos ejercicios estaticos con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos cortos modo ambientacion de 15 a 20m. Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol. Ejercicios de entradas al agua en zonas poco profundas de 1m. Ejercicios de iniciacion al mundo subacuatico. Buceos y rescate de elementos en partes poco profundas de 1m. Busqueda de la coordinacion entre patada brazada y ventilacion.

hidrogimnasia trabaja ejercicios de tren superior con tablas en el central de la clase ademas de su trabajo de movilidad articular en el inicio y vuelta a la calma en su final.

- monitoreo y observaciones diarias de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua.
- atencion a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.

- natacion infantil 9 a 11 años en sus primeras sesiones realizamos ejercicios estaticos con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos cortos modo ambientacion de 15 a 20m. Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol. Ejercicios de entradas al agua en zonas poco profundas de 1m. Ejercicios de iniciacion al mundo subacuatico. Buceos y rescate de elementos a poca profundidad y buscamos coordinacion entre bazada patada y ventilaciones.

- monitoreo y observaciones diarias de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua con anotaciones 3 veces por dia.
- atencion y marcaje de entradas a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.

- Nataciones infantil 9 a 11 años y adultos durante las primeras sesiones de los talleres de natacion realizamos ejercicios estaticos con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos cortos modo ambientacion de 15 a 20m . Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo en primera instancia del estilo crol. Ejercicios de entradas al agua en zonas poco profundas de 1m en posiciones de flecha con los brazos. Ejercicios de iniciacion al mundo subacuatico. Buceos y rescate de elementos en partes poco profundas de 1m. Busqueda de la coordinacion entre patada brazada y ventilacion.

Para el taller de natacion extraprogramatico niños de 5 a 8 años presentamos su primer clase a alumnos y apoderados sus primeros ejercicios en el agua comienzan con la patada la brazada y ejercicios de ventilacion nasal y bucal siempre con candado de flotador.

- monitoreo y observacion diario de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua anotados 3 veces por dia.
- atencion y marcaje de entradas a la piscina a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.

- durante la segunda semana de talleres de natacion realizamos ejercicios estaticos como reforzamiento con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos de unos 20 a 25m es decir buscamos desplazamientos mas largos. diversos ejercicios para mejorar Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol. Y tambien ejercicios basicos para iniciacion al estilo espalda. Ejercicios de entradas al agua en posicion de flecha en zonas mas profundas de 1.40m. Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.40m. Busqueda de la coordinacion entre patada brazada y ventilacion

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.
- durante la segunda semana de talleres de natacion infantil 9 a 11 años realizamos ejercicios estaticos como reforzamientos de las primeras sesiones con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos mas largos donde buscamos cubrir de unos 20 a 25m. diferentes ejercicios para pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol y tambien ejercicios basicos para iniciacion al estilo espalda. Ejercicios de entradas al agua en posicion de flecha en zonas mas profundas de 1.40m. Ejercicios de Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.40m. Busqueda de la coordinacion entre brazadas patadas y ventilaciones.

- monitoreo y observaciones diarias de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua anotados al libro 3 veces al dia.
- atencion y marcaje de entradas a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.
- durante la segunda semana de talleres de natacion infantil y adulto realizamos ejercicios como reforzamiento con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos de unos 20 a 25m mitad de piscina. diferentes ejercicios para mejorar Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol. Y tambien ejercicios basicos para iniciacion al estilo espalda. Ejercicios de entradas al agua en zonas mas profundas de 1.40m. Ejercicios de Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.40m. Busqueda de la coordinacion con ejercicios de ritmo entre patada brazada y ventilacion.

hidrogimnasia realiza ejercicios full body de dificultad media con tallarines series en el desarrollo central de la clase de 1x1 minuto de trabajo por 1 de descanso.

- monitoreo y observaciones diarias de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua anotadas 3 veces al dia.
- atencion y marcaje de entradas a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.
- durante la segunda semana del taller de natacion infantil 9 a 11 años realizamos ejercicios como reforzamientos a las primeras sesiones con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos de unos 20 a 25m es decir se busca mas distancia para asi fortalecer pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol y aumentar la independencia del nadador en el medio y tambien ejercicios basicos para iniciacion y desarrollo del estilo espalda. Ejercicios de entradas al agua en posicion de flecha y de pie en zonas mas profundas de 1.40m. Ejercicios subacuaticos con Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.40m. Busqueda de la coordinacion con ejercicios de ritmo entre patada brazada y ventilaciones.

- monitoreo diario de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua.
- atencion a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

- profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.
- durante la segunda semana de talleres de natacion realizamos ejercicios estaticos como reforzamiento con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos de unos 20 a 25m. Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol. Y tambien ejercicios basicos para iniciacion al estilo espalda. Ejercicios de entradas al agua en zonas mas profundas de 1.40m. Ejercicios de iniciacion al mundo subacuatico. Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.40m. Busqueda de la coordinacion entre patada brazada y ventilacion. Para hidrogimnasia inicia aumenta sus ejercicios en intensidad y tiempo de dificultad media.

viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.

• la tercera semana de talleres de natacion infantil y adulto realizamos ejercicios como reforzamiento con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos de unos 33 a 66m es decir aun mas largos e independientes cada vez para aumento de la resistencia y mejorar los Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol y tambien ejercicios basicos para iniciacion al estilo espalda ademas de ejercicios para iniciar el estilo pecho comenzando por la brazada del mismo estilo. Ejercicios de entradas al agua en zonas mas profundas de 1.70m. Ejercicios de iniciacion al mundo subacuatico. Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.70m. Busqueda de la coordinacion entre patada brazada y ventilacion en los 3 estilos.

hidrogimnasia adulto aumenta la dificultad e intensidad y tambien la duracion de sus ejercicios de dificultad media a media alta en tiempos de hasta 2 min por serie con descansos menos prolongados de entre 45 y 30 segundos.

- monitoreo y observaciones diarias de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua anotados 3 veces por dia.
- atencion y marcaje de entradas a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

• profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.

• la tercera semana del taller de natacion realizamos ejercicios como reforzamiento con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos de 33 a 66m desplazamientos del largo completo de la piscina para mejorar Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol y tambien ejercicios basicos para desarrollo del estilo espalda ademas de ejercicios para iniciar el estilo pecho comenzando desde la brazada. Ejercicios de entradas al agua en zonas mas profundas de 1.70m. Ejercicios subacuaticos. Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.70m. Busqueda de la coordinacion entre patada brazada y ventilacion en los 3 estilos.

- monitoreo y observaciones diario de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua anotados al libro 3 veces al dia.
- atencion marcaje de entradas a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

• profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miércoles y martes y jueves. natación adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extra programático niños de 5 a 8 años.

• tercera semana de talleres de natacion infantil y adulto realizamos ejercicios reforzatorios con ayuda de los soportes o barras de la piscina para luego realizarlos con implementos de flotacion en desplazamientos de unos 33 y tambien de 66m para trabajos de resistencia y mejorar pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol y tambien ejercicios basicos para iniciacion al estilo espalda ademas de ejercicios para iniciar el estilo pecho. Ejercicios de entradas al agua en zonas mas profundas de 1.70m. Ejercicios de iniciacion al mundo subacuático. Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.70m. Busqueda de la coordinacion entre patada brazada y ventilacion en los 3 estilos.

Para hidro gimnasia aumenta la dificultad e intensidad y duracion de sus ejercicios de dificultad media a media alta en tiempos de hasta 2 min por series con descansos menos prolongados entre 35 y 45 segundos.

- monitoreo y observaciones diario de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua anotados 3 veces al dia entre turnos am y pm.
- atencion y marcaje de entradas a publico en general turno de 15 a 22 horas.

Informe de actividades diarias pertenecientes al mes de abril en recinto deportivo piscina temperada maipo.

• profesor talleres de natacion infantil 9 a 11 años lunes miercoles y martes y jueves. natacion adultos inicial lunes miercoles y viernes hidrogimnasia adulto lunes miercoles y viernes y taller extraprogramatico niños de 5 a 8 años.

• durante la tercera semana de talleres de natacion infantil y adulto realizamos ejercicios en desplazamientos de unos 33 y tambien vueltas a la piscina de 66m. Pateos bombeos nasal bucal y brazadas para desarrollo del estilo crol. Y tambien ejercicios basicos para iniciacion al estilo espalda ademas de ejercicios para iniciar el estilo pecho. Ejercicios de entradas al agua en zonas mas profundas de 1.70m. Ejercicios de iniciacion al mundo subacuatico. Buceos y rescate de elementos en partes mas profundas de 1.70m. Busqueda de la coordinacion entre patada brazada y ventilacion en los 3 estilos. practicando tambien ejercicios de patada de delfin para iniciar el estilo mariposa desde la patada.

- monitoreo diario de la calidad temperatura niveles de ph y cloro del agua anotados 3 veces por dia entre ambos turnos.

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

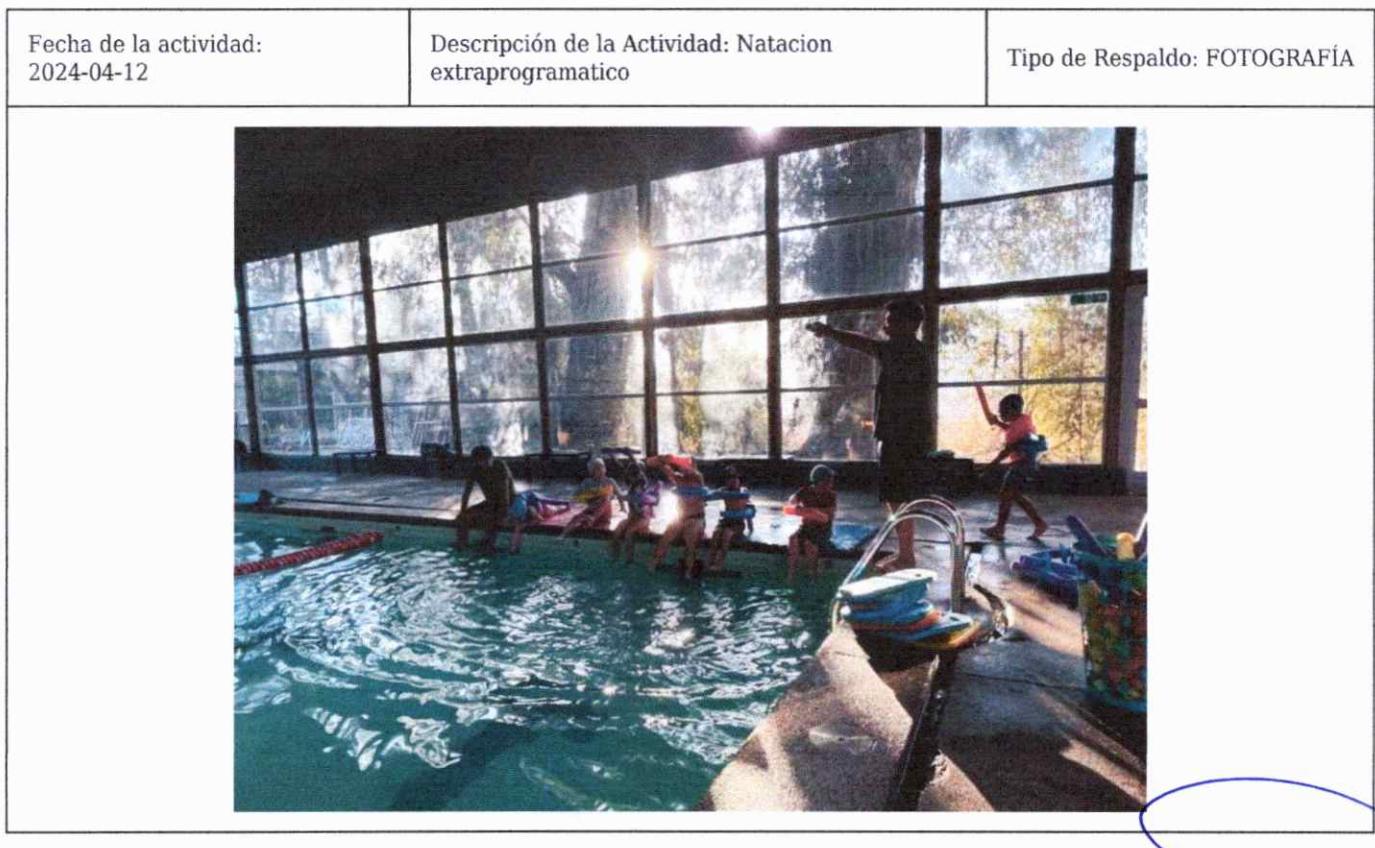
Fecha de la actividad: 2024-04-01	Descripción de la Actividad: Clases de hidrogimnasia	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2024-04-03	Descripción de la Actividad: Clases de natacion	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		



Fecha de la actividad: 2024-04-08	Descripción de la Actividad: Clases de hidrogimnasia	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
A wide shot of an indoor swimming pool during a class. Several children are in the water with adult supervisors. The pool has red and blue lane lines. A large window with red flags is in the background. A blue circle is drawn around the bottom right corner of the image.		

Fecha de la actividad: 2024-04-10	Descripción de la Actividad: Clases de natacion adulto	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-04-15	Descripción de la Actividad: Hidrogimnasia	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFIA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-04-17	Descripción de la Actividad: Monitoreo de temperatura del agua	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA

V.- Observaciones.

--

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