

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

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

I.- Datos.

| | | | |
|--------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1.- Nombre. | MAURICIO ALBERTO UMANZOR MILLA | | |
| 2.- Rut. | | | |
| 3.- Nº Decreto: | Alcaldicio : 718 | 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
DIRIGIR TALLERES EN RECINTO PISCINA TEMPERADA MAIPO, CLASES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL AM, TALLER DE BANDA FITT Y TALLER DE BOXEO (32 HORAS CLASES). SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO

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

trabajo de fuerza en boxeo a través de circuito

combate libre

combate dirigido

*funcional

trabajo de resistencia con peso corporal

burpee

correr

skipping

jumping jack

etc

***SALVAVIDAS**

toma de temperatura

toma de cloro

toma de ph

control de ingreso

limpieza de canaletas

***banda fit**

trabajo de tren inferior con bandas elasticas

sentadillas

estocadas

aperturas

cruces

etc.

***SALVAVIDAS**

mantencion superficial del agua

tomas de cloro

toma de temperatura

***boxeo**

entrenamiento de resistencia atraves de combate, paragolpes, sacos y pera loca.

***funcional**

trabajo de tabata con el peso coorporal

trabajo de circuito y fuerza de resistencia con ejercicios de peso coorporal

trabajo de core.

***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.**

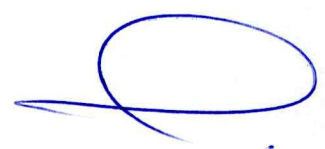
***BANDA FIT**

entrenamiento de cuerpo completo con banda y mancuerna

curl de biceps

curl de triceps

sentadillas



estocadas

etc.

***SALVAVIDAS**

control de ingreso

limpieza de canaletas

toma de muestras matutinas

***boxeo**

trabajo de escuelita y combinaciones de boxeo

rectos

cruzados

uppercut

***funcional**

trabajo de circuito de cuerpo completo

sentadillas

abd roller

hip trust

etc

SALVAVIDAS

medicion de temperatura

registro de ingreso

mantencion de duchas de ingreso

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, pliometria 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 raund 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 musculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

***CLASE FUNCIONAL**

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y ~~minimice~~

enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

*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 fuerza de resistencia en circuito, saltar neumáticos, saltar la cuerda, bíceps con kettlebell, tríceps con mancuerna, lanzar balón medicina al piso, plancha con TRX, etc.

*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a través 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 cloro

control de ingreso

limpieza telarañas

etc.

*BANDA FIT

entrenamiento enfocado en tren superior

bíceps con banda

tríceps con banda

deltoides con banda

dorsales con banda

core con peso corporal

*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

*Mantenición 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 ascendientes, 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 musculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

*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 fuerza de resistencia en circuito, saltar neumáticos, saltar la cuerda, bíceps con kettlebel, tríceps con mancuerna, lanzar balón medicina al piso, plancha con TRX, etc.

*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 musculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*SALVAVIDAS

mantencion del agua superficial de la piscina

limpieza de duchas de ingreso

cuidado de la gente que nada

toma de ph

*BANDA FIT

Entrenamiento con la finalidad de fortalecer la musculatura sin sobrecargar con muchos implementos pesados, el beneficio de este entrenamiento es que es de bajo costo, ya que solo se necesitan bandas elásticas, y sus beneficios son muchos, ya que es un entrenamiento que sirve para todas las personas incluso poblaciones con patologías y personas lesionadas (como reintegro deportivo)

*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: Bíceps con banda, martillo con banda, aducción y abducción de piernas con banda, jalón con banda, puente de glúteos con banda, isquiotibiales con banda y ejercicios para el Core sin banda como planchas bajas, altas, isométricas y dinámicas, abdominales, escaladores, etc.

*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 musculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*SALVAVIDAS

cortar tiquet de ingreso

registros matutinos de la piscina

mantencion y limpieza de la piscina

*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, escuela 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 través 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 musculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*CLASE FUNCIONAL

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

*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 resistencia HIIT, jumping Jack, Skipping, correr adelante y atrás, realizar 8 laterales, burppies, etc.

*Vuelta a la calma: estiramiento estáticos a través 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 musculo y de esta manera evitar posibles calambres, contracciones musculares y lesiones deportivas.

*SALVAVIDAS

limpieza de canaletas

mantencion de implementos deportivos

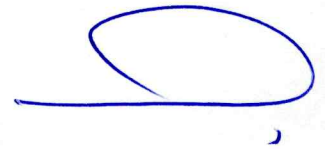
toma de temperatura

*CLASE DE BOXEO

trabajo de combate libre con ejercicios para el core

tales como redillas al pecho

planchas dinamicas



golpes en el estomago

flexiones de codos.

*clase funcional

ejercicios en circuito para el cuerpo completo

press militar

press de banca

curl de biceps

remos con cuerda

etc.

*SALVAVIDAS

*Toma de temperatura

toma de cloro

toma de ph

*BANDA FIT

ejercicios con banda elastica enfoandose en gluteos y tren inferior

sentadillas

estocadas

abducciones

aducciones

etc.

*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

*Mantenición 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

trabajo de resistencia

defensa con tallarines

precision con paragolpes

saltos en neumatico

*CLASE FUNCIONAL

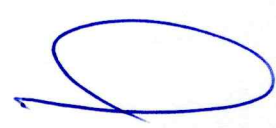
ejercicios de hiit.

circuito funcional, enfocados en core, (placha baja, plancha alta, planchas dinamicas, rodillas al pecho. etc)

*SALVAVIDAS

limpieza de telarañas

limpieza de duchas de ingreso



orden del lugar

***BANDA FIT**

Entrenamiento con la finalidad de fortalecer la musculatura sin sobrecargar con muchos implementos pesados, el beneficio de este entrenamiento es que es de bajo costo, ya que solo se necesitan bandas elásticas, y sus beneficios son muchos, ya que es un entrenamiento que sirve para todas las personas incluso poblaciones con patologías y personas lesionadas (como reintegro deportivo)

***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:** Bíceps con banda, martillo con banda, aducción y abducción de piernas con banda, jalón con banda, puente de glúteos con banda, isquiotibiales con banda y ejercicios para el Core sin banda como planchas bajas, altas, isométricas y dinámicas, abdominales, escaladores, etc.

***Vuelta a la calma:** estiramiento estáticos a través 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**

registro de temperatura

toma de ph y cloro

control de acceso

limpiar canaletas

***CLASE DE BOXEO**

entrenamiento de resistencia anaeróbica .

trabajo de coordinación .

trabajo de posición de combate.

***CLASE FUNCIONAL**

Entrenamiento basado en movimientos cotidianos. El fin de este entrenamiento es fortalecer la musculatura para que cada actividad diaria en casa y/o trabajo sea más sencilla de realizar. También trabajaremos ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica con el fin de reducir el tejido adiposo lo que hará que el entrenado tenga una vida más resuelta y minimice enfermedades a nivel físicas como psíquicas.

***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 resistencia HIIT, jumping Jack, Skipping, correr adelante y atrás, realizar 8 laterales, burpees, etc.

***Vuelta a la calma:** estiramiento estáticos a través 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.

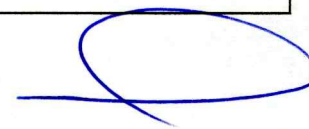


IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

| | | |
|--|---|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-01 | Descripción de la Actividad: vuelta a la calma boxeo | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|  | | |

| | | |
|--|--|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-02 | Descripción de la Actividad: trabajo de core en banda fit | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|  | | |

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





Fecha de la actividad: 2024-04-04

Descripción de la Actividad: entrenamiento tren superior en bandafit

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



Fecha de la actividad: 2024-04-05

Descripción de la Actividad: trabajo de elongacion luego de un trabajo tecnico tectico en boxeo

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA



| | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-08 | Descripción de la Actividad: entrenamiento circuito enfocado en tren superior en funcional | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|--|------------------------------|



| | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-09 | Descripción de la Actividad: entrenamiento tren inferior en bandafit | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|--|------------------------------|

[Handwritten signature]



| | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-10 | Descripción de la Actividad: trabajo de resistencia en circuito para boxeo | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|--|------------------------------|



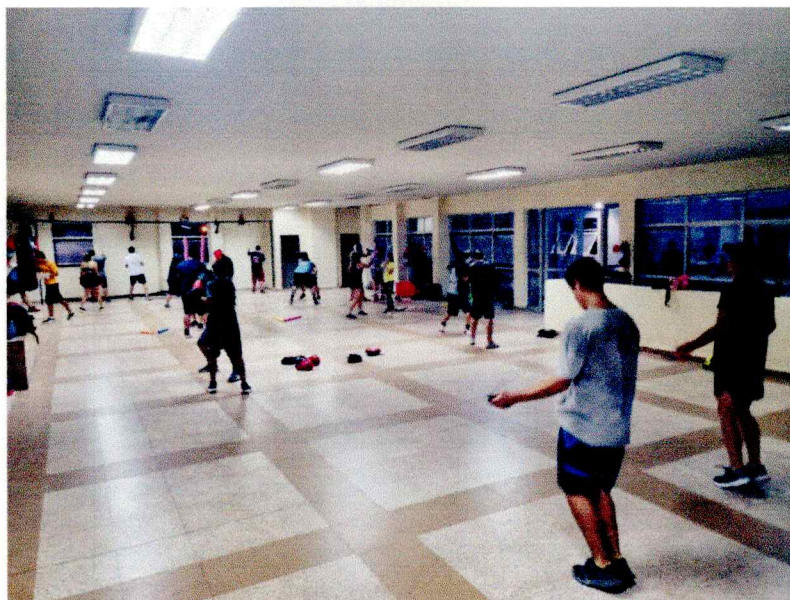
| | | |
|-----------------------------------|---|------------------------------|
| Fecha de la actividad: 2024-04-12 | Descripción de la Actividad: trabajo tecnico de boxeo | Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA |
|-----------------------------------|---|------------------------------|



Fecha de la actividad: 2024-04-15

Descripción de la Actividad: entrenamiento
tactico de ataque en boxeo

Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA

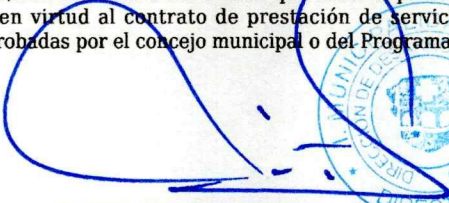


V.- Observaciones.

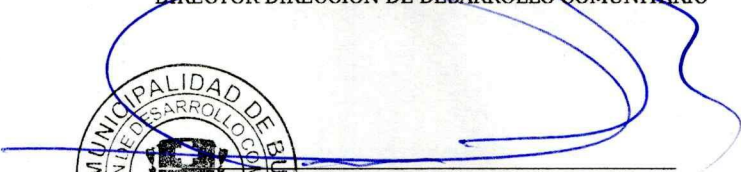
A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized loop followed by a short horizontal stroke.

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