

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

OCTUBRE	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 2526	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

- REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO.
- DIRIGIR CLASES DE NATACIÓN ADULTOS E INFANTIL.
- HIDROGIMNASIAS, SPINNING.
- DIRIGIR CLASES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.
- SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO.
- APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvavidas y control de ingreso usuarios.

Se mantiene el orden y seguridad del recinto pileta, en todo momento, haciendo respetar las normas y condiciones de uso.

Taller de spinning 20:00 a 21:00

taller enfocado en una actividad aerobica y de fortalecimiento en base a trabajos de interbalos en el pedaleo.

Labores de salvataje.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvavidas y control de usuarios.

mantener orden, limpieza y hacer respetar las normas establecidas.

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

se realiza el taller enfocado en acondicionamiento fisico, donde se trabaja tanto tren superior como inferior. se termina la sesion con una elongacion general.

Labores de salvataje

Taller natacion adulto. 21:00 a 22:00

taller enfocado en aprender y mejorar los distintos estilos de natacion.

se diferencia segun su conocimiento, en pistas diferentes.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje y control de ingreso de usuarios.

Se hace cumplir el buen comportamiento de las normas y conductas, dentro del sector pileta.

Se mantiene el orden y limpieza.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

se realiza taller de spinning, enfocado en el trabajo de fuerza y potencia del tren inferior.

se finaliza la sesión con una elongacion general.

Labores de salvataje y control.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje y control de ingreso a usuarios.

Se mantiene el orden y limpieza del sector pileta, haciendo respetar las normas y conductas del usuario.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

taller enfocado en el trabajo general del cuerpo, realizando estaciones de ejercicios de alta intensidad y descansos controlados. Se finaliza con una elongación general.

Labores de salvavidas y control de ingreso.

Taller de natación 21:00 a 22:00

taller enfocado en aprender y mejorar técnicas de natación. se dividen los alumnos según su progreso y avance dentro del taller. Se termina con una elongación general.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje y control de ingreso a usuarios.

Orientación de público.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

se realiza taller en base a estaciones de ejercicios en donde se trabaja el cuerpo de manera completa. Al finalizar la sesión, se realiza una vuelta a la calma.

Labores de salvataje y control usuarios.

Taller de natación 21:00 a 22:00

Se realiza taller enfocado en técnicas de diferentes estilos de natación, partiendo por lo más básico hasta adquirir la experiencia.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje y control ingreso de usuarios.

orientación al público y mantención de orden del recinto pileta.

Mantener y hacer cumplir el reglamento y condiciones de uso del público.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

Se realiza un entrenamiento enfocado en la resistencia cardiovascular, realizando series de intervalos. Se finaliza con una elongación general del cuerpo.

Labores de salvataje y control de ingreso.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje.

Orden y limpieza del recinto.

Control de ingreso y orientación a usuarios

Hacer respetar las normas y conductas dentro del recinto pileta.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

se realiza el taller en base a ejercicios por estaciones, haciendo series de intervalos de corta duración. Se finaliza con una elongación general.

Labores de salvataje y control.

Taller de natación 21:00 a 22:00

se realiza taller enfocado a mejorar y adquirir nuevas técnicas de natación. se trabajan ejercicios relacionados a los diferentes estilos.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje y control de ingreso de usuarios.

Orientación de público y mantención de orden del recinto

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

se realiza el taller, enfocado en la fuerza explosiva del tren superior, realizando intervalos de corta duración a alta intensidad. Se termina con una elongación completa.

Labores de salvataje y control de ingreso.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje.

Orden de materiales deportivos del sector pileta.

Limpieza del lugar.

Hacer respetar normas y conductas al usuario.

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

se realiza taller enfocado en el acondicionamiento físico y musculación del tren superior, así también como del tren inferior. Se finaliza la sesión con una elongación general.

Labores de salvataje y control ingreso.

Taller natación 21:00 a 22:00

se realiza taller de natación, enfocado en aprender los diferentes estilos. se agrupan los alumnos, según su experiencia y se trabaja de manera diferente en cada grupo.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvavidas y control ingreso a público.

mantención de orden y limpieza del sector pileta.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

se realiza taller en base a estaciones de ejercicios de corta duración y alta intensidad, trabajando tanto el tren superior como el tren inferior. Se finaliza con una elongación general.

Labores de salvataje y control de ingreso.

Taller de natación adulto 21:00 a 22:00

taller enfocado en adquirir y mejorar las distintas técnicas de natación.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje y control de ingreso.

Mantenimiento de orden y limpieza del recinto pileta.

Hacer respetar las normas y conductas del usuario.

Taller de Spinnig 20:00 a 21:00

se realiza el taller enfocado en la fuerza y resistencia, pasando por intervalos de esfuerzo y otros más aeróbicos. Se termina con una elongación general.

Labores de salvataje y control de ingreso.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores como salvavidas y orientación de público.

control de ingreso de usuarios.

hacer valer las normas y conductas de comportamiento dentro del recinto pileta.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

se realiza taller enfocado en el trabajo general del cuerpo y mejora de la condición física. se termina la sesión con una vuelta a la calma.

Labores de salvataje y control ingresos.

Taller de natación adulto 21:00 a 22:00

se realiza el taller diferenciando los distintos niveles de los alumnos. se trabaja de manera distinta de los más avanzados con los iniciales.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvataje

Mantenimiento de orden y control de ingreso al recinto pileta

orientación a usuarios y hacer valer el cumplimiento de las normas y conductas al interior.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

se realiza taller enfocado en la mejora de la condición física en base a pedaleos de intervalos de resistencias y recuperaciones.

Labores de salvataje y control de ingreso.

Turno tarde 15:00 a 22:00

Labores de salvavidas.

Mantenimiento de orden de implementos deportivos.

Resguardar la seguridad del recinto en todo momento.

Orientación de usuarios.

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

Taller enfocado en el acondicionamiento físico general del cuerpo. se trabaja con intervalos en base a estaciones de ejercicios.

Se finaliza con una vuelta a la calma en donde se elonga los principales grupos musculares.

Labores de salvavidas.

Taller natación. 21:00 a 22:00

Taller enfocado en la formación y mejora de nuevas técnicas de nado.
Se trabaja distintamente según la experiencia de cada alumno.
Se enfoca el taller en preparar el campeonato de "copa Buin"

IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

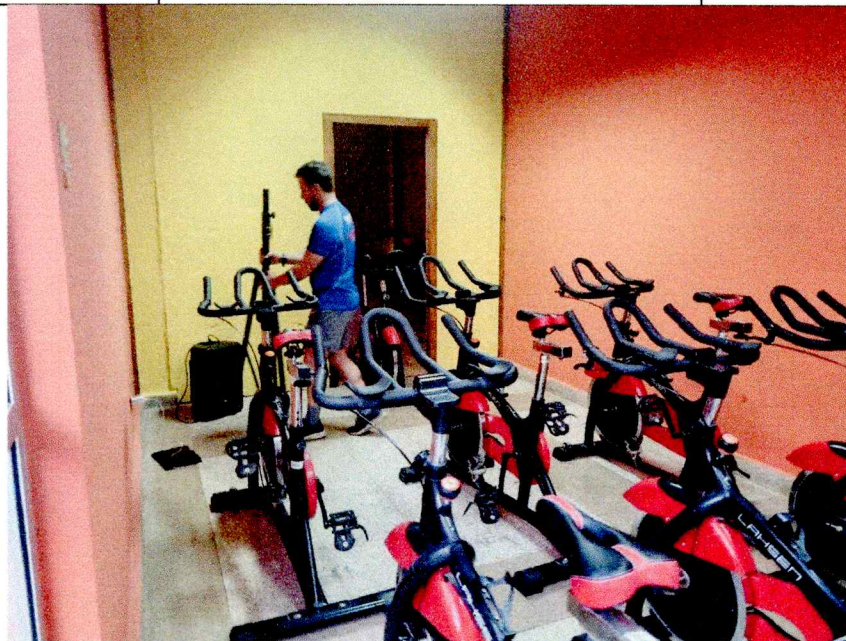
Fecha Cobertura: 2024-10-01	Descripción Cobertura: mantencion y orden de articulos deportivos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-02	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-03

Descripción Cobertura:
spinning

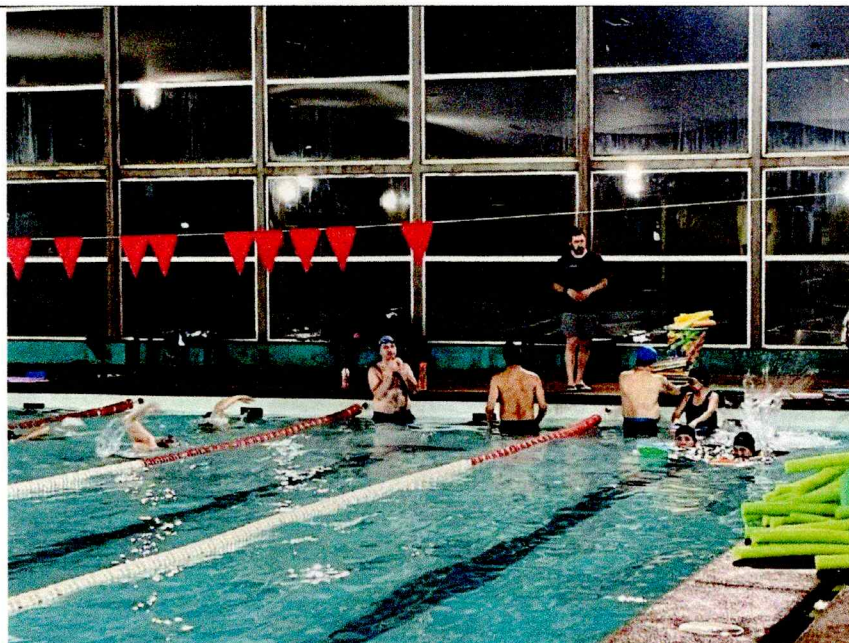
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-04

Descripción Cobertura:
natacion adulto

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-07

Descripción Cobertura:
entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-09

Descripción Cobertura:
natacion adulto

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-10

Descripción Cobertura:
spinning

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-11

Descripción Cobertura:
entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-14

Descripción Cobertura:
entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-16

Descripción Cobertura:
entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-18

Descripción Cobertura:
entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:
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

