

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

OCTUBRE	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MAURICIO ALBERTO UMANZOR MILLA		
2.- Rut.			
3.- N° 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
- REALIZAR CLASES DIRIGIDAS EN EL RECINTO DEPORTIVO PISCINA TEMPERADA MAIPO; CLASES GRUPALES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, BANDA FIT, BOXEO. SALVAVIDAS PISCINA TEMPERADA MAIPO

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Entrenamiento de banda fit de cuerpo completo trabajando músculos como cuádriceps, deltoides, bíceps tríceps, etc.
En la piscina se registro la temperatura, control de ingreso de usuarios y mantencion y orden del lugar
Entrenamiento de circuito en pareja para boxeo, pasando por diferentes estaciones trabajando resistencia aerobica y anaerobica , con enfoque en mejorar el volumen de golpes
En entrenamiento funcional trabajamos un circuito enfocado en abdomen y dorsales, trabajando ejercicios de crunch y arrastres
En la piscina se paso la pértiga superficialmente para mantener la limpieza de la piscina.
Entrenamiento de bandas con un hiit es decir interbalico de alta intensidad trabajando tanto tren inferior como superior
Mientras que en la piscina se registro el ingreso de los usuarios y limpiamos las duchas de ingreso al recinto
Trabajo funcional circuitos de resistencia anaerobica con ejercicios de alta intensidad
En boxeo combates libres enfocados en mejorar la guardia y las defensas
En la piscina se mantuvo el orden y se registro los ingresos de los usuarios
En boxeo realizamos escuela de combate, con combates libres golpeando el abdomen fuerte y en la cara solo marcando
Entrenamiento funcional trabajamos circuito con 7 estaciones, 1 minuto por estación, y con 3 series, entrenamiento para todo el cuerpo

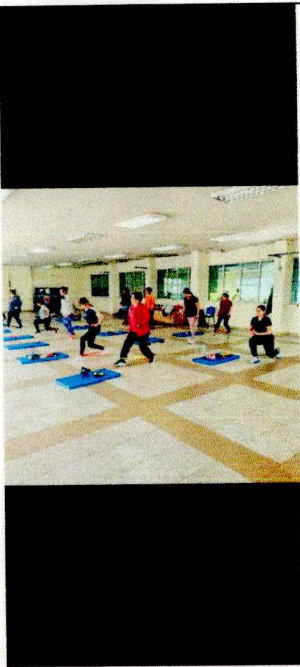
Trabajo de salvataje en la piscina, control de ingreso y mantencion del orden de los implementos del lugar
Entrenamiento de bandas enfocado en tren inferior, glúteos, cuádriceps, abductores e isquiotibiales
En la piscina se limpio las orillas y las duchas de ingreso.
Entrenamiento en pareja en boxeo enfocado en la explosividad de los golpes y el volumen con la finalidad de lanzar mejores combinaciones a la hora de combatir
En funcional trabajamos con enfoque del core, muchos ejercicios para abdomen, como crunch, planchas etc

Control de ingreso de los usuarios al recinto de la piscina y ver la seguridad de ellos mismos
Entrenamiento en pareja en boxeo enfocado en la explosividad de los golpes y el volumen con la finalidad de lanzar mejores combinaciones a la hora de combatir
En funcional trabajamos con enfoque del core, muchos ejercicios para abdomen, como crunch, planchas etc
Control de ingreso de los usuarios al recinto de la piscina y ver la seguridad de ellos mismos
Entrenamiento de banda fit enfocada en tren superior ejercicios de aduccion y abducción, también concentricos y excéntricos
En la piscina registramos ingresos y limpiamos superficialmente la piscina con la pertiga
Entrenamiento de boxeo escolita dirigida con combinaciones de varios golpes para finalizar con combates libres
Entrenamiento funcional trabajamos la resistencia añadiendo un nuevo ejercicio de subir y bajar escaleras
Mantencion orden y vigilancia de la piscina
En boxeo trabajamos un circuito de fuerza explosiva por estaciones, mientras que en entrenamiento funcional trabajamos en circuito ejercitando todo el cuerpo con ejercicios como estocadas, burrpieps con mancuernas, etc
Salvavidas en la piscina y barrido de las orillas de la piscina
Entrenamiento de bandas elásticas con enfoque en tren superior e inferior, trabajando todo el cuerpo en circuitos de 5 minutos, con descansos cortos
En la piscina se limpiaron las telarañas de los ventanales y se mantuvo la postura de salvataje, no dejando ingresar sin su ticket y por supuesto velando por la seguridad del usuario
Entrenamiento funcional enfocado en el trabajo de abdomen y para boxeo realizamos trabajos de volumen de golpes en pareja trabajando combinaciones de golpes a alta velocidad y repetidamente
Trabajo de salvavidas mantencion y orden de los implementos del lugar
Entrenamiento full glúteos para la clase de banda fit, con vuelta a la calma enfocada en tren inferior
También cumplir horario de salvavidas en la piscina, registrando ingresos y velar por la seguridad de los usuarios.
Entrenamiento de boxeo, fisico y combate libre, golpeando el cuerpo y en la cara solo marcamos
En funcional trabajamos resistencia aerobica con ejercicios de subir escaleras y bajar, step, torre etc.
Salvavidas!! C:

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

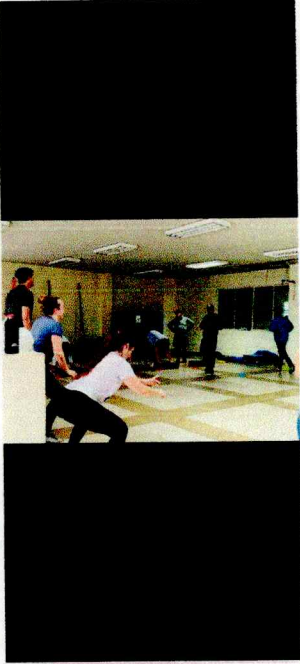
Fecha Cobertura: 2024-10-01	Descripción Cobertura: Entrenamiento de bandas en el espacio de la piscina	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

		
Fecha Cobertura: 2024-10-02	Descripción Cobertura: En la foto se puede apreciar una plancha invertida, para el entrenamiento funcional con enfoque en core	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-03	Descripción Cobertura: En la foto apreciamos entrenamiento de banda fit, ejercicio para el trn inferior	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-10-04	Descripción Cobertura: Entrenamiento de boxeo, en parejas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-07	Descripción Cobertura: Entrenamiento funcional en circuito	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-10-08	Descripción Cobertura: Entrenamiento del tren inferior para banda fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-09	Descripción Cobertura: Entrenamiento de boxeo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-10-10	Descripción Cobertura: Entrenamiento del tren superior, específicamente de los dorsales en la fotografía, en banda fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-11	Descripción Cobertura: Entrenamiento funcional, resistencia aerobica	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-10-14	Descripción Cobertura: Entrenamiento en circuito para entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-15	Descripción Cobertura: Apertura con banda elástica, para banda fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-10-16	Descripción Cobertura: Vuelta a la calma en entrenamientonfuncional, estiramiento de todo el cuerpo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-17	Descripción Cobertura: Entrenamiento en banda fit, específicamente abducciones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-10-18	Descripción Cobertura: En la foto podemos apreciar la vuelta a la calma, estiramientos en alumnos del taller de boxeo	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 FERNANDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA

