

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MAURICIO ALBERTO UMANZOR MILLA		
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
- 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 boxeo con ejercicios funcionales para la defensa de rectos y cruzados, en funcional trabajamos ejercicios de fuerza para todo el cuerpo y salvavidas de la piscina
entrenamiento con bandas en el calentamiento realizamos un metodo tabata con el fin de eliminar tejido adiposo, en la piscina registramos ingreso y seguridad del publico
entrenamiento de fanda fit con ejercicios de hiit en la parte principal con el fin de elevar las pulsaciones mientras que realice trabajo de mantencion de la piscina y sus implementos
clases funcionales con enfoque en resistencia aerobica, ejercicios de velocidad, pliometria, etc. en boxeo trabajamos escuela de combate dirigida enfocada en la defensa de los rectos seguimos trabajando defensa en boxeo pero le agregamos defensa de los cruzados, trabajo en parejas, mientras que en funcional realizamos ejercicios combinados de tren inferior y superior. tambien salvavidas de la piscina
entrenamiento de bandas, comenzando con tabata y en la parte principal se le dio enfoque a tren inferior especificamente gluteos.
control de ingreso de la piscina
mantencion de los implementos deportivos
circuito de resistencia anaerobica con enfoque en ejercicios para la defensa del boxeo, en entrenamiento funcional trabajamos con enfoque al core y en la piscina ayudamos en la limpieza de las orillas verdes de la piscina
entrenamiento de bandas con enfoque en el tren superior, en la piscina se registro y controlo el ingreso del publico, ayuda en el orden de los implementos deportivos de la piscina y tambien resguardar la seguridad del usuario de la piscina
en boxeo hicimos una clase extendida de 2 horas en la parte de atras del resinto, comenzando con un entrenamiento de resistencia anaerobica especifica con combinaciones de golpes y defensa para finalizar con combates, en entrenamiento funcional tambien trabajamos afuera ejercicios de velocidad, pliometria, agilidad etc.
trabajo en circuito funcional enfocado en defensa para boxeo, en entrenamiento funcional se le dio un mayor enfoque al tren inferior y en la piscina controlamos ingresos y ayudar en el orden del lugar.
entrenamiento con bandas de alta dificultad ya que trabajamos con 2 bandas al mismo tiempo tren

inferior y tren superior, con ejercicios de fuerza y de resistencia anaerobica.

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

Fecha Cobertura: 2024-11-04	Descripción Cobertura: vueta a la calma trabajo de estiramiento de deltoides especificamente despues del entrenamiento de boxeo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-11-05	Descripción Cobertura: tren inferior en banda fit	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2024-11-08

Descripción Cobertura:
defensa en boxeo de rectos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-11

Descripción Cobertura:
entrenamiento en escolita enfocado en defensa
de boxeo

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-12

Descripción Cobertura:
trabajo de arrastre, musculo implicado el dorsal
en banda fit

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-13

Descripción Cobertura:
se puede apreciar una plancha alta en un
entrenamiento enfocado en core en funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-11-14

Descripción Cobertura:
vuelta a la calma luego de finalizar el
entrenamiento de bandas

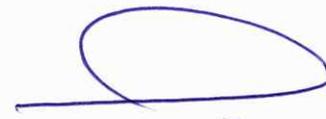
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

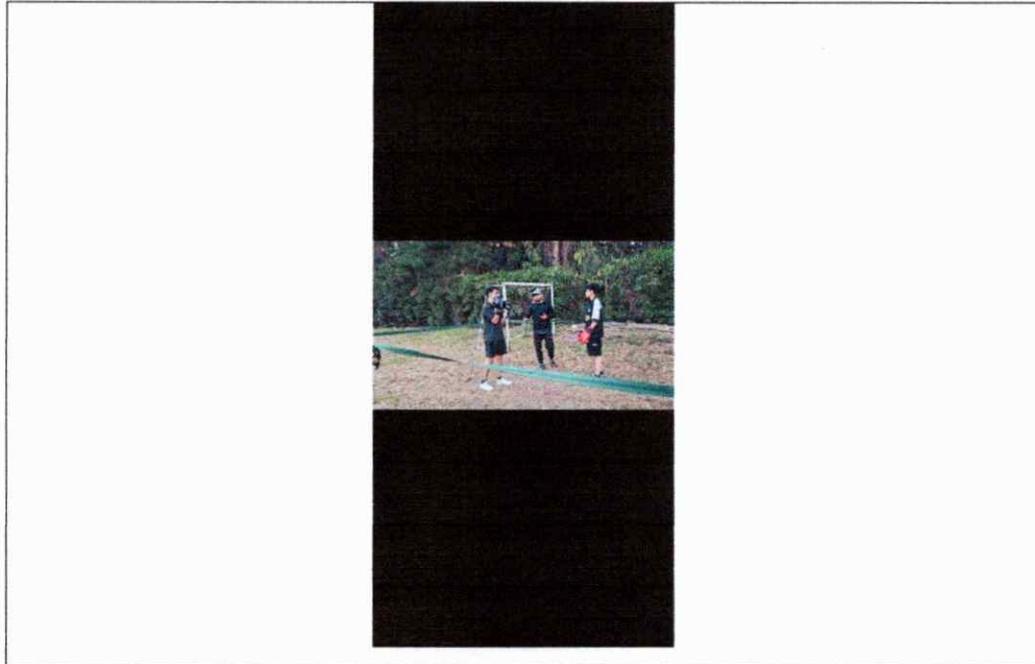


Fecha Cobertura:
2024-11-15

Descripción Cobertura:
combates de boxeo

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



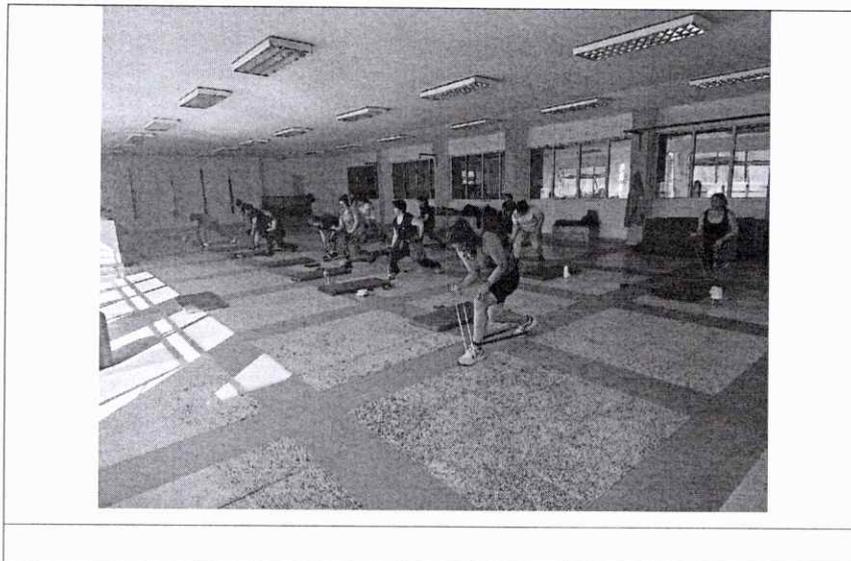


Fecha Cobertura: 2024-11-18	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional en circuito	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-11-19	Descripción Cobertura: entrenamiento con 2 bandas tren inferior y superior	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





V.- Observaciones.

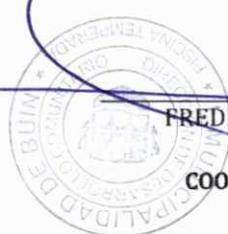
Monto proporcional a 29 días.

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