

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ENERO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio:	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		

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 ADULTO
- TALLER DE SPINNING.
- DIRIGIR CLASES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.
- APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Taller spinning 20:00 a 21:00

taller realizado en función de la movilidad y ejercicios cardiovasculares. se realiza un entrenamiento guiado y de distintas intensidades según avanza la clase. Se finaliza con una vuelta a la calma y una elongacion muscular general.

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

se realiza taller enfocado en la actividad física y entrenamiento general del cuerpo. Se realizan ejercicios de intensidad media, enfocados en el tren superior y entrenamiento tren inferior. Se finaliza con una vuelta a la calma.

Taller natscion adulto 21:00 a 22:00

se realiza taller de natación adulto, enfocado en adquirir las técnicas y competencia d de los distintos estilos de nado.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

Taller enfocado en la mejora de la condición física. Se establecen los ritmos e intensidades a trabajar. Se comienza co un calentamiento de 10 minutos, para luego proceder a la parte principal. se realizan tres series con 8 ejercicios cada uno. Para finalizar se realizan estiramientos y elongaciones de los músculos utilizados.

Natación adultos 21:00 a 22:00 taller enfocado en aprender y mejorar los distintos estilos de natación. Se realizan ejercicios y técnicas según el nivel de aprendizaje de cada alumno. Al final de cada sesión se realiza una vuelta a la calma para elongar y estirar la musculación.

Taller spinning 20:00 a 21:00

Taller en relación a la actividad física. Se trabajan principalmente tren inferior. Realizando series de intensidad intervalica, dependiendo de la programación de la clase. Este caso se trabajó a intensidad media alta, realizando ejercicios de resistencia. al final de la sesión se realizó una elongacion general del cuerpo.

Taller de entrenamiento funciona 19:00 a 20:00

taller de entrenamiento físico, grupal para adultos. mes realiza el taller en base a estaciones de ejercicios. Se disponen 8 estaciones con duración de 50 segundo de ejercicios por cada estación, se

va cambiando de estación y se recuperan 20 segundos. Hay ejercicios para el tren superior, tren inferior y cardiovasculares. para terminar, de realizar una vuelta a la calma.

Taller natación adultos 21:00 a 22:00 Taller enfocado en adquirir y mejorar las distintas técnicas de los diferentes estilos de natación. El taller parte de lo más principal y va subiendo o dificultad a medida que avanza con la enseñanza.

Programación de una clase de Spinning.

Se realiza la misma clase que se ejecutaría en clases, probando y corrigiendo ejercicios e intensidades.

Planificación.

planificación semanal.

se realiza planificación de los distintos talleres a realizar.

Conteo de materiales, revisión de de colchonetas y su estado.

Planificación de clases y talleres a realizar.

Análisis del lugar y proyección de futuros ejercicios a realizar.

Conteo de materiales y verificación de su estado.

Planificación.

Se realiza planificación de talleres y objetivos principales de clases.

Inspección visual de implementos a utilizar.

Actividades de planificación semanal.

planificación de talleres de entrenamiento funcional.

programación de clases y ejercicios a desarrollar, enfocándose en la movilidad de tren inferior y superior.

Planificación semanal.

labores relacionadas con la planificación y coordinación de talleres tales como: spinning, entrenamiento funcional y natación adulto. en donde se programa los ejercicios y actividades a desarrollar durante el mes.

Planificación semanal

programación de talleres y realización de diferentes tipos de actividades.

conteo y verificación de estado de implementos.

se sugiere, realizar mantenimiento a bicicletas de spinning, obtener más colchonetas e implementos necesarios para las actividades.

Taller de entrenamiento funcional.

19:00 a 20:00

se realiza taller con el enfoque en la preparación física, dando movilidad a la mayoría del cuerpo. se comienza con un calentamiento, luego la parte principal se desarrolla en base a estaciones y se finaliza con una vuelta a la calma.

Taller natación adulto.

taller enfocado en adquirir las técnicas necesarios para realizar una natación.

se divide al curso según el nivel de aprendizaje.

Taller de spinning 20:00 a 21:00

el taller se realiza con la finalidad de mejorar la capacidad cardiovascular y también la mejora de la preparación física. El taller se enfoca en la fuerza y potencia del tren inferior.

Se finaliza con una vuelta a la calma, en donde se elonga los músculos utilizados.

Taller de entrenamiento Funcional.

19:00 a 20:00

el taller va enfocado en la movilidad articular y la preparación física de los alumnos. se comienza con un calentamiento, se prosigue con la parte principal, en base a estaciones de ejercicios y luego se finaliza con una vuelta a la calma.

Taller de Natación adulto 21:00 a 22:00

taller enfocado en adquirir las distintas técnicas de nado. repasando los distintos estilos de natación. Se ordenan a los entrenados, según su nivel de aprendizaje.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

Taller dispuesto para mejorar la capacidad cardiovascular de los alumnos, a su vez se mejora la resistencia y potencia del pedaleo.

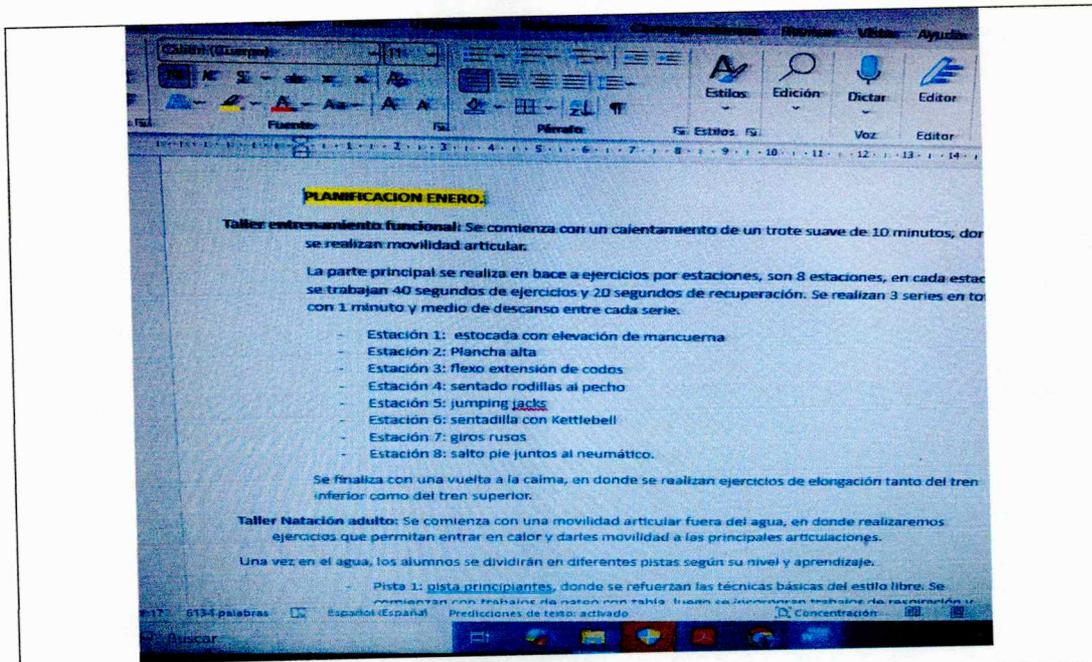
Se finaliza la sesión de entrenamiento con una elongación general del cuerpo, estirando y relajando

los musculos utilizados.

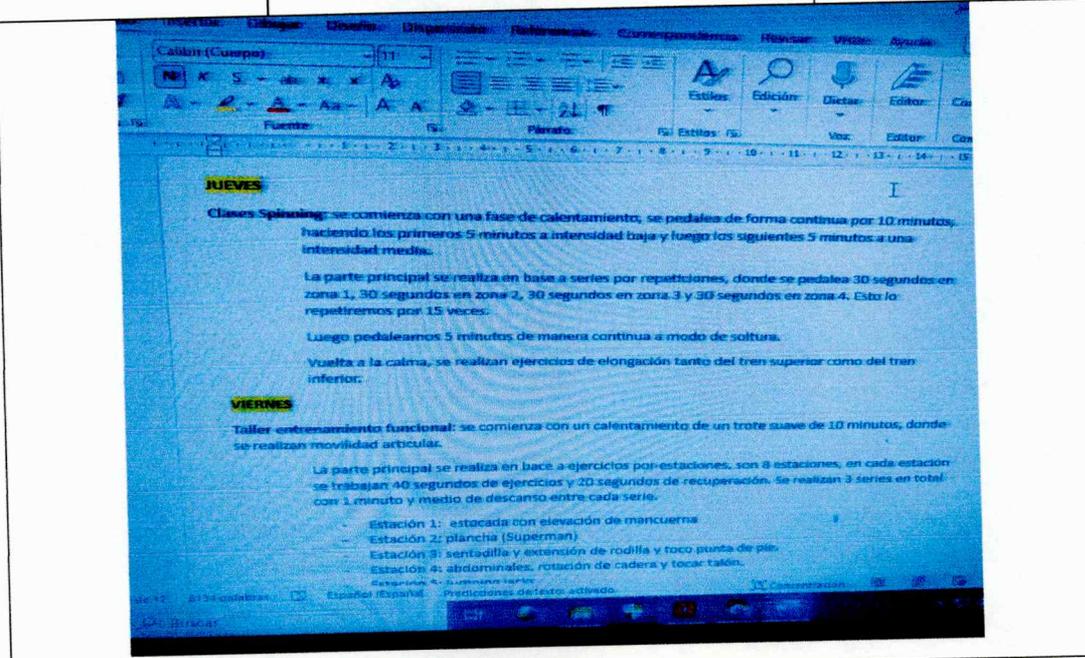
IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura: 2025-01-02	Descripción Cobertura: Entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-01-03	Descripción Cobertura: Natación	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

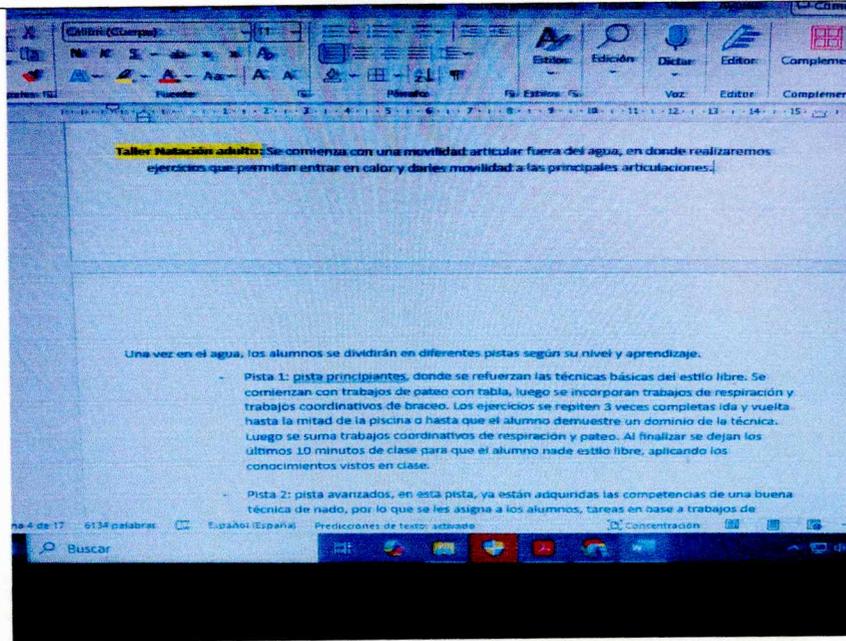
Fecha Cobertura: 2025-01-06	Descripción Cobertura: natacion adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-01-07	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-01-13	Descripción Cobertura: planificacion de talleres	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



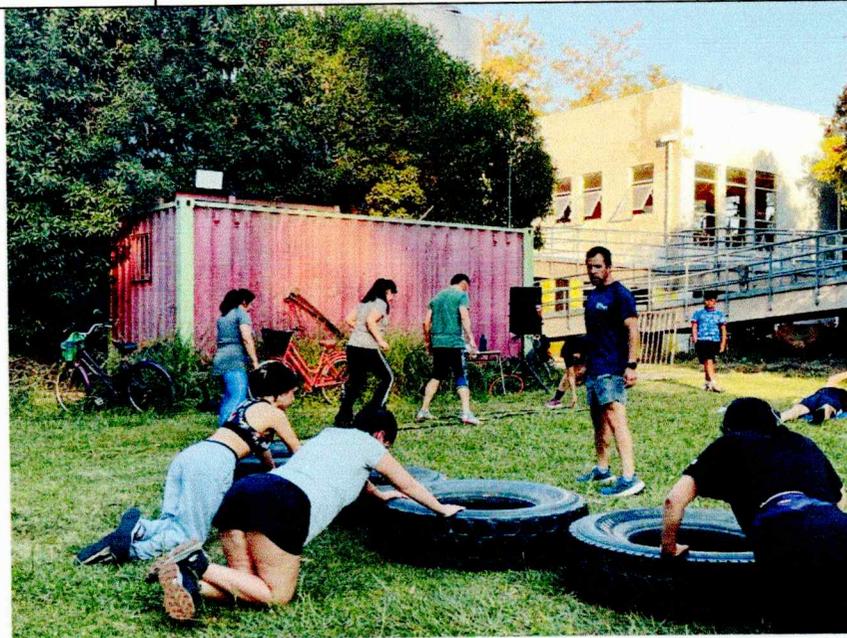
Fecha Cobertura: 2025-01-15	Descripción Cobertura: planificacion de talleres	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-01-17	Descripción Cobertura: planificacion de talleres	Tipo Cobertura: INFORME
--------------------------------	---	----------------------------



Fecha Cobertura: 2025-01-20	Descripción Cobertura: Taller entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	--------------------------------------



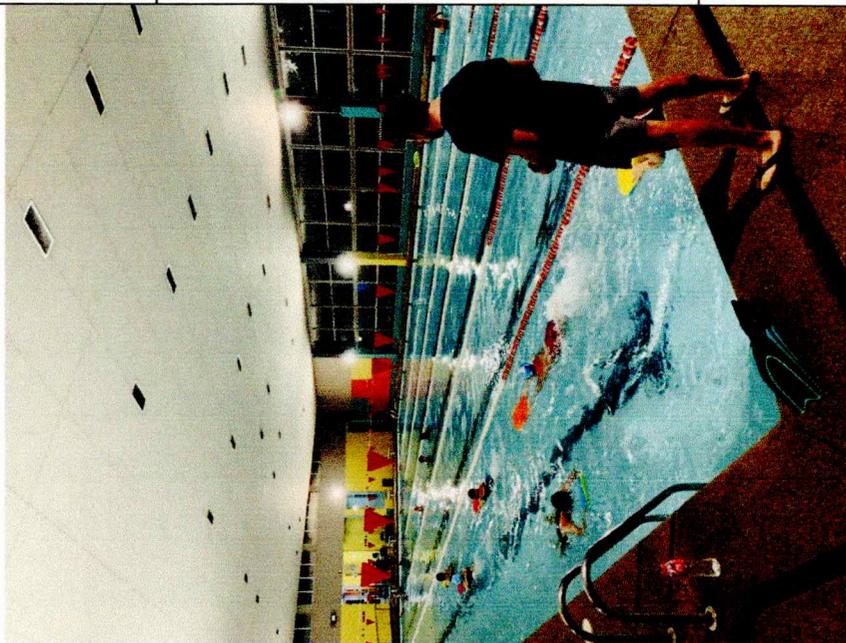
Fecha Cobertura: 2025-01-21	Descripción Cobertura: Taller spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-01-22

Descripción Cobertura:
Taller Natacion

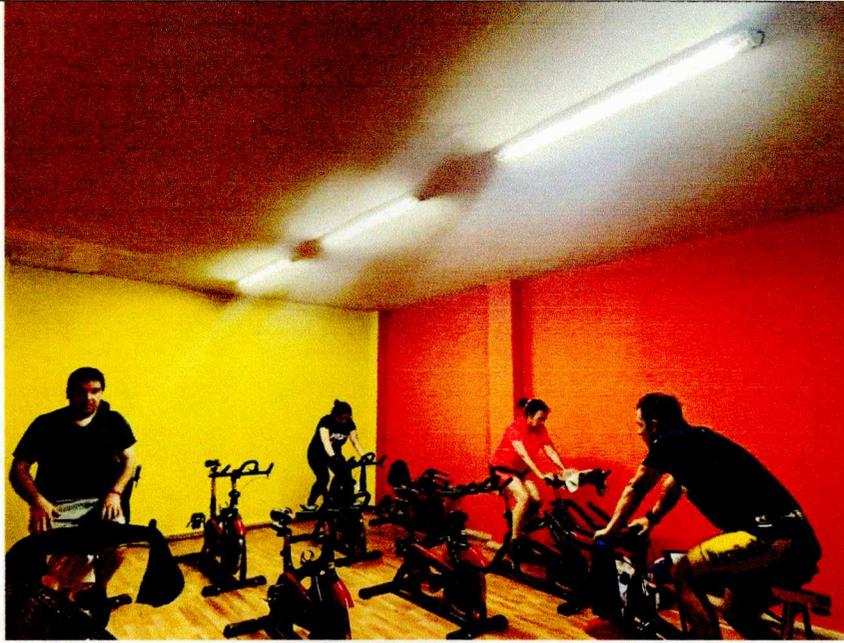
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-23

Descripción Cobertura:
spinning

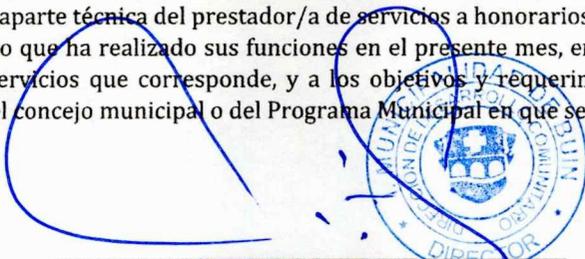
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



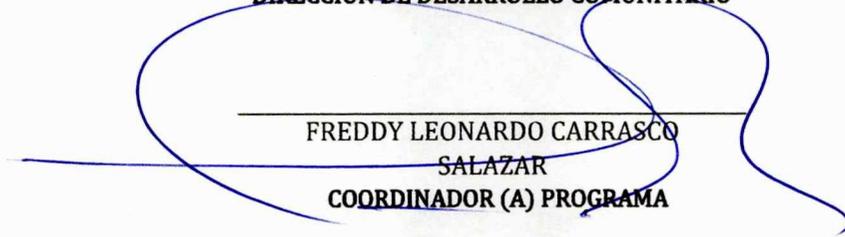
V.- Observaciones.

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

