

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

FEBRERO	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 de entrenamiento funcional. 19:00 a 20:00

Este taller está enfocado en una mejora de la condición física. Se realizan estaciones de ejercicios, enfocados en la fuerza y cardiovascular.

Taller de Natación Adultos 21:00 a 22:00

Taller enfocado en adquirir las distintas técnicas y estilos de la natación. Se diferencian las pistas, según el aprendizaje de cada alumno.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

Taller enfocado a la mejora sustancial de la condición física de cada alumno. Las diferentes clases, irán pasando por trabajos cardiovasculares, de potencia y/o fuerza.

Taller de entrenamiento Funcional. 19:00 a 20:00

Taller grupal dispuesto en el parque del recinto. Se realizan estaciones de ejercicios con distintos implementos, se van cambiando de estación y trabajando según se les indique. Gran asistencia al taller.

Taller Natación adulto. 21:00 a 22:00

Se enseñan y repasan los diferentes estilos de natación, en los cuales se refuerza la importancia de las técnicas.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

Taller enfocado a la potencia muscular del tren inferior. Se realizan trabajos de intervalos con carga para desarrollar una mayor tracción.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

El taller se desarrolla enfocado en trabajos para el tren inferior, realizando distintas estaciones de ejercicios. Se termina con una elongación general.

Taller de natación adulto 21:00 a 22:00

Taller enfocado en adquirir las distintas técnicas para los estilos de natación. Cada pista trabaja según su nivel, recibiendo tareas y propósitos diferentes.

Taller de entrenamiento funcional. 19:00 a 20:00

Se desarrolla la clase, esta vez relacionada con ejercicios cardiovasculares y resistencia. Se finaliza

la sesion con una elongacion general.

Taller natacion adultos. 21:00 a 22:00

Repaso de las principales tecnicas en la natacion. Se trabaja distinto y bajo sus propios ritmos, con alumnos que presentan mayor dificultad.

Taller de Spinning 20:00 a 21:00

Se realiza este taller enfocado en la reissitencia cardivasclar, por lo tanto el pedaleo programado es de mayor duracion y recuperacion,

Taller de entrenamiento funcional. 19:00 a 20:00

Entrenamiento desarrollado en el parque del recinto, se disponen estaciones de cinco puestos cada una. los alumnos van rotando y trabajando cada estacion por separado.

Taller Natacion adulto. 21:00 a 22:00

En esta clase se repasa las principales tecnicas en el estilo crol, para la pista inicial. y para los mas avanzados se realizan otras tecnicas y estilos.

Taller de Spinning. 20:00 a 21:00

En esta sesion se trabaja la potencia muscular del tren inferior, realizando ejercicios de fuerza explosiva.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

Taller enfocado al acondicionamiento fisico, se realizan estaciones de ejercicios combinadas.

Taller de Natacion adulto. 21:00 a 22:00

Se realizan diferentes ejercicios, segun el nivel de aprendisaje de cada grupo.

Taller entrenamiento Fucional. 19:00 a 20:00

Taller grupal con mas de 30 personas. se establecen estaciones con diferentes ejercicios cada uno. Duracion determinada de ejercicios y descansos.

Se finaliza con una vuelta a la calma, en donde se elongan los principales gruppos musculares.

Taller Natacion adulto. 21:00 a 22:00

Se divide la clase en tres pistas diferentes, de acuerdo al nivel de natacion. Se realizan entrenamientos diferentes para cada Nivel. Siempre se termina la clase con una elongacion general.

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

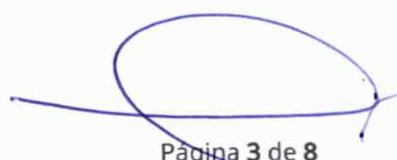
Fecha Cobertura: 2025-02-03	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

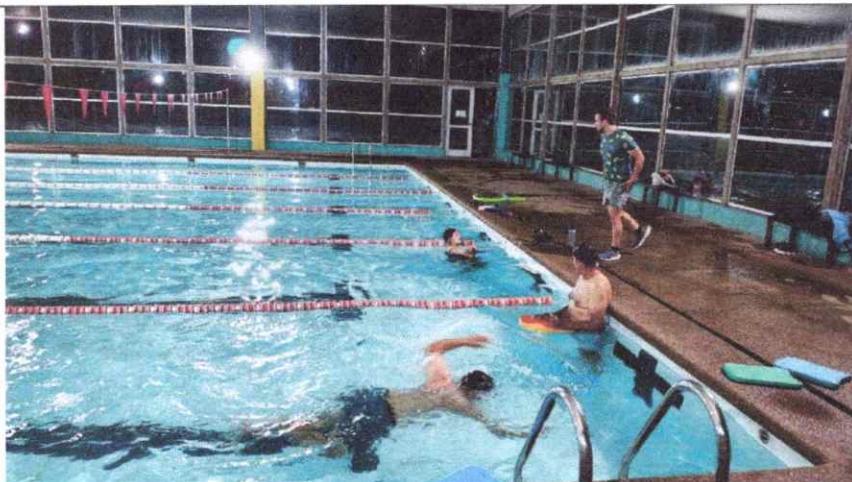


Fecha Cobertura: 2025-02-04	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

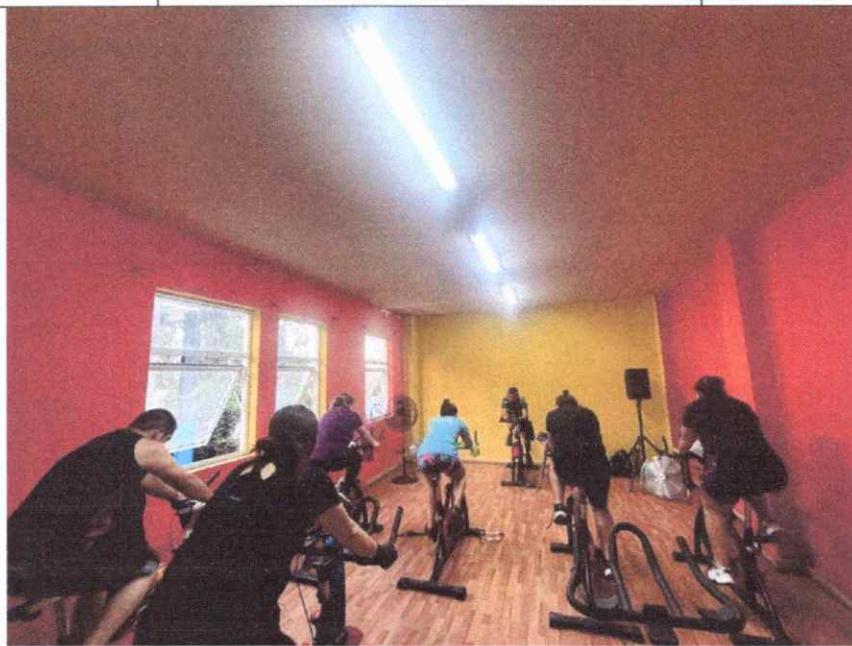


Fecha Cobertura: 2025-02-05	Descripción Cobertura: natacion adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

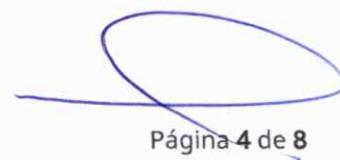




Fecha Cobertura: 2025-02-06	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-02-07	Descripción Cobertura: natacion adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Página 4 de 8



Fecha Cobertura: 2025-02-10	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-02-11	Descripción Cobertura: spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-02-12	Descripción Cobertura: natacion adulto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-02-12	Descripción Cobertura: entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-02-14	Descripción Cobertura: natacion adulto	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 para el que se desempeña.



JONATHAN FERNANDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA

