

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ABRIL	2025
<b>Mes</b>	<b>Año</b>

### I.- Datos.

<b>1.- Nombre.</b>	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
<b>2.- Rut.</b>			
<b>3.- Nº Decreto.</b>	Alcaldicio: 949	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
<b>4.- Dirección a la que pertenece.</b>	<b>DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO</b>		

### 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 enfocado en mejorar la velocidad y capacidad cardiovascular entorno al pedaleo. Se desarrolla una estructura de calentamiento, parte principal y soltura.

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

taller enfocado en mejorar la condición física de los alumnos, realizando ejercicios en base a estaciones de ejercicios.

Taller natación adultos 21:00 a 22:00Este taller tiene como objetivo, mejorar y adquirir nuevas técnicas de natación. Osa di por los diferentes estilos.

Taller spinning 20:00 a 21:00

El taller se desarrolla con la intención de mejorar en el alumno su capacidad cardiovascular, así también como mejorar la fuerza y potencia muscular.

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

Este taller, tiene como finalidad adquirir y mejorar distintas técnicas que ayudan a mejorar fuerza, elongación y estabilidad, para esto se desarrollan estaciones de ejercicios.

Taller natación adultos 21:00 a 22:00

se repasan y enseñan las técnicas de natación de los diferentes estilos de natación. Se separan los alumnos según su nivel de aprendizaje.

Talleres y recinto cerrado debido a problemas con materia de agua potable.

Taller spinning 20:00 a 21:00

En este día el taller tiene como objetivo principal en mejorar la capacidad cardiovascular, así también de trabajar la resistencia. se finaliza la sesión con una vuelta a la calma

Taller entrenamiento Funcional 19:00 a 20:00

se realiza el taller en base a estaciones de ejercicios, trabajando la musculación tanto del tren inferior, como la del tren superior. Se finaliza con una vuelta a la calma y recuperación.

Taller natación adulto. 21:00 a 22:00

se repasan y mejorar las técnicas de natación, diferenciando y especificando las tareas de trabajo, según el rendimiento de cada grupo de alumnos.

**Taller de spinning 20:00 a 21:00**

el taller está planificado en mejorar fuerza-potencia de cada integrante del taller. Realizado sesiones de intervalos. De explosividad y carga.

**Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00**

El objetivo de este taller está pensado en mejorar la preparación física de los integrantes al taller. Se realizan un calentamiento, una parte principal y una vuelta a la calma.

**Taller natacion adultos 21:00 a 22:00**

taller enfocado solo en este día a realizar varias técnicas de nado, mejorando y adquiriendo un mejor nivel y rendimiento de los alumnos.

**Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00**

Se comienza con un calentamiento y movilidad articular, la parte principal se realiza en base a estaciones de diferentes ejercicios. Y se finaliza con una vuelta a la calma.

**Taller natación adulto 21:00 a 22:00**

el taller comienza con un entrenamiento de preparación física fuera del agua, con ejercicios referentes a la natación. luego se realizan nataciones diferenciando el nivel de los alumnos.

**Taller spinning 20:00 a 21:00**

El objetivo del taller es mejorar la capacidad cardiovascular entorno al pedaleo. Realizando sesiones de intervalos, aplicando fuerzas.

**Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00**

el objetivo del taller es mejorar la condición física con ejercicios referentes tanto para tren inferior como para tren superior. Se finaliza con una vuelta a la calma.

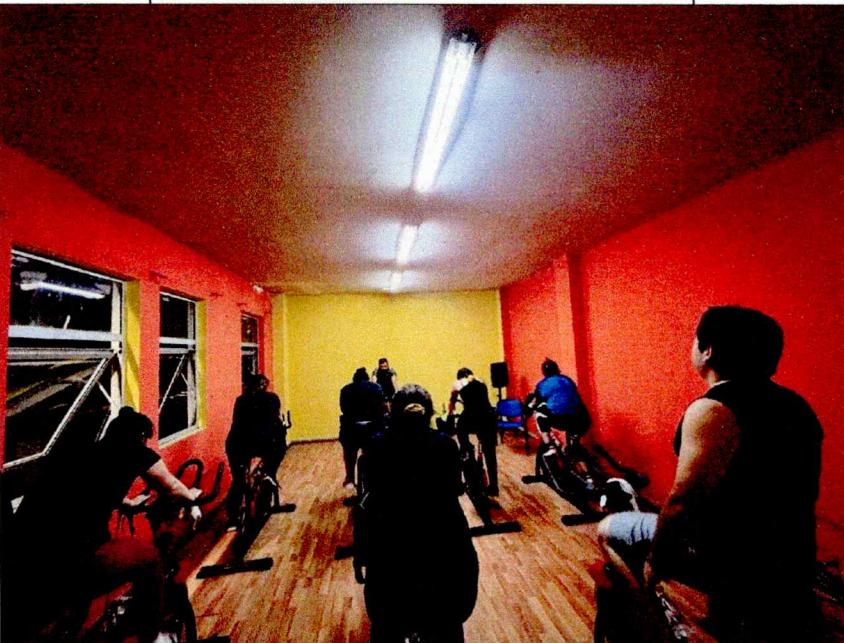
**Taller natación adulto 21:00 a 22:00**

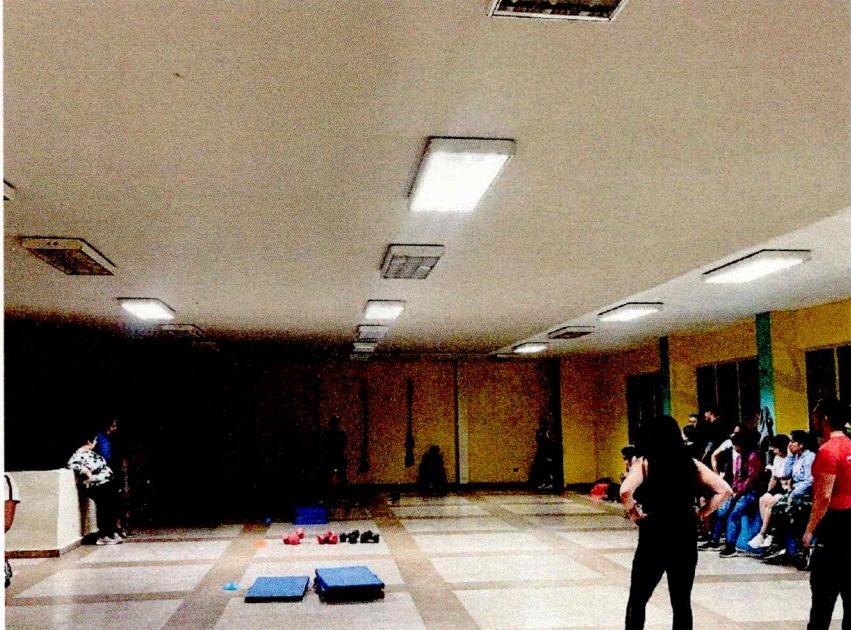
mejoras y aprendizaje de nuevas técnicas que ayudan a mejorar los distintos estilos de natacion vistos en el taller.

**Taller spinning 20:00 a 21:00**

objetivo diario, en mejorar la fuerza y potencia de los alumnos, para esto se dispone de una sesion con intensidades más altas. se finaliza con un pedaleo de soltura y una vuelta a la calma posterior.

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

Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-04-01	Taller Spinnig	FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-04-02	Descripción Cobertura: Taller entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-04-03	Descripción Cobertura: Taller spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-04-04	Descripción Cobertura: Taller natacion	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-04-07	Descripción Cobertura: Taller entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-04-09	Descripción Cobertura: Taller natacion	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

A handwritten signature in blue ink, appearing to be a name, is written over a blue oval.



Fecha Cobertura: 2025-04-10	Descripción Cobertura: Taller spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-04-11	Descripción Cobertura: Taller natacion	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized oval shape with a diagonal line through it.



Fecha Cobertura:  
2025-04-14

Descripción Cobertura:  
Taller entrenamiento funcional

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2025-04-15

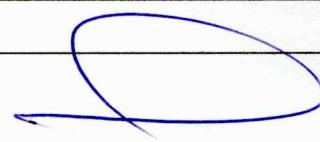
Descripción Cobertura:  
Taller spinning

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized oval and a smaller line extending from it.



Fecha Cobertura: 2025-04-16	Descripción Cobertura: Taller natacion	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

