

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MAYO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	NICOLAS AJENJO ELGUETA		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 949	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 entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

Se realiza el taller, enfocado en trabajar la totalidad de los grupos musculares, comenzando con un calentamiento, la parte principal y una vuelta a la calma.

Taller Natacion 20:00 a 21:00

Se comienza el taller diferenciando los alumnos según su nivel y conocimiento. Luego se hace un repaso general a los diferentes estilos de natacion.

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

El taller está enfocado en la movilidad y flexibilidad del tren inferior, por lo que se disponen distintos ejercicios combinados que trabajen la diferente especificación.

Taller natación adulto 20:00 a 21:00

Se diferencian los alumnos en distintas pistas según su conocimiento. Se les asignan tareas de técnicas específicas según cada nivel.

Taller spinning 20:00 a 21:00

El taller se realiza con la finalidad de mejorar la fuerza y potencia del pedaleo. Realizando series de intervalos de alta intensidad.

Taller entrenamiento Funcional

Se realiza el taller, enfocado en trabajar la musculación del tren superior. A esto se le agregan ejercicios cardiovasculares para ir alternando.

Taller de Natación 20:00 a 21:00

Suspendido por caída de árbol.

Taller Spinning 20:00 a 21:00

El taller va enfocado en mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica. Se realizan trabajos intervalicos de larga duración.

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

El enfoque del taller va orientado a generar un desarrollo muscular del tren inferior y una mejora en la articulación del tren superior. Se realizan ejercicios de fuerza y potencia muscular.

Taller Natacion (cambio a preparación física) 20:00 a 21:00

No hubo participación de alumnos

Taller entrenamiento Funcional 19:00 a 20:00

Se realiza el taller, enfocado en una mejora de la actividad física. Realizando ejercicios para el tren superior así también como ejercicios para el tren inferior.

Taller Natacion (se cambia a taller de preparación física) 20:00 a 21:00

No hubo participación de alumnos.

Taller de spinning 20:00 a 21:00

Taller enfocado en la mejora cardiovascular. Para este trabajo se disponen a realizar series de intervalos de corta duración a alta intensidad. se comienza con un calentamiento, la parte principal y vuelta a la calma.

Taller de entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

El taller va enfocado en realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, estos se combinan con ejercicios de estabilidad y resistencia cardiovascular.

Taller de Natación (se reemplaza por preparaciones física) 20:00 a 21:00

En esta ocasión se realiza una sesión de Spinnig con la finalidad de mejorar la parte cardiovascular del nadador.

Taller Spinning 20:00 a 21:00

Taller planificado para realizar trabajos de potencia, incrementando la resistencia de pedaleo y buscando una mejora en el rendimiento de cada alumno.

Taller entrenamiento Funcional 19:00 a 20:00

Se realizan ejercicios combinados y ejecutados de manera alternada, variando de trabajos para el tren inferior, trabajos aeróbicos y trabajos para el tren superior.

Taller Natacion (reemplazado por preparación física) 20:00 a 21:00

No hubo participantes.

Taller entrenamiento funcional 19:00 a 20:00

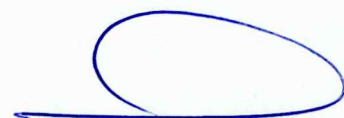
El taller va enfocado en ejercicios complementarios distribuidos en series de tren inferior como de tren superior. se realiza un calentamiento previo, parte principal y vuelta a la calma.

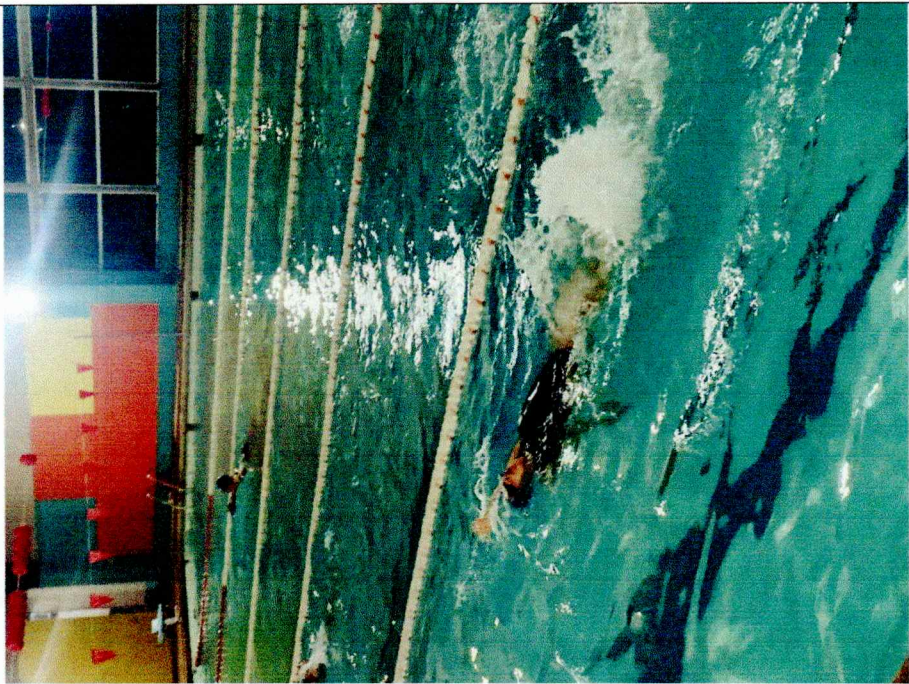
Taller natacion (se reemplaza por Spining y PF) 20:00 a 21:00

Se realiza una rutina de preparación física, con ejercicios complementarios para la natación. Se termina la sesión con una rutina de spinning, para mejorar la parte cardiovascular.

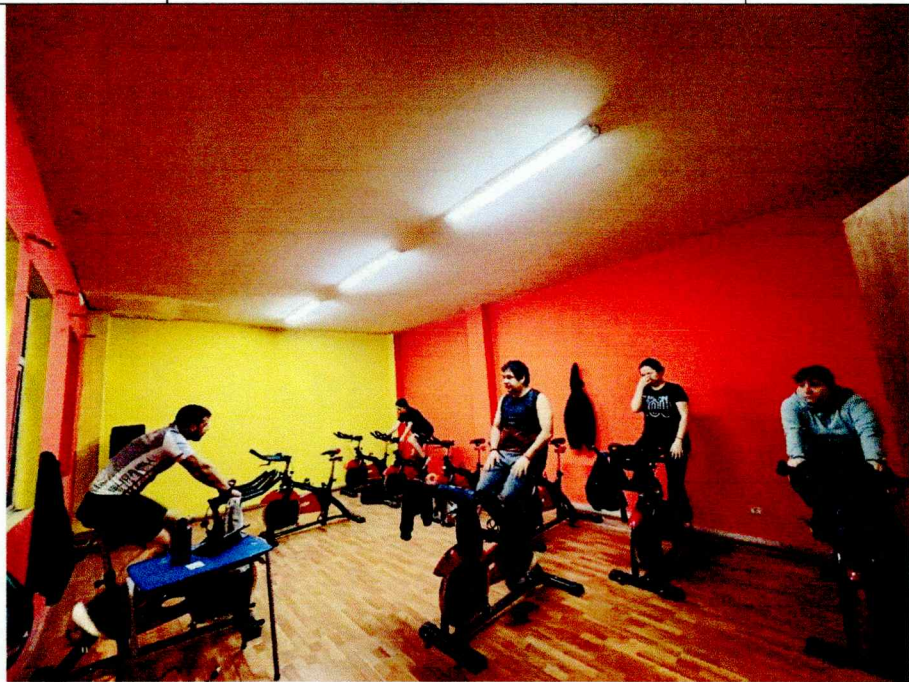
IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura: 2025-05-05	Descripción Cobertura: Taller Natacion	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

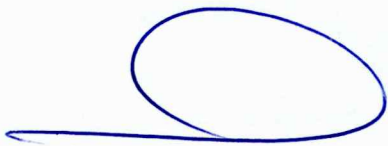




Fecha Cobertura: 2025-05-06	Descripción Cobertura: Taller Spinnig	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

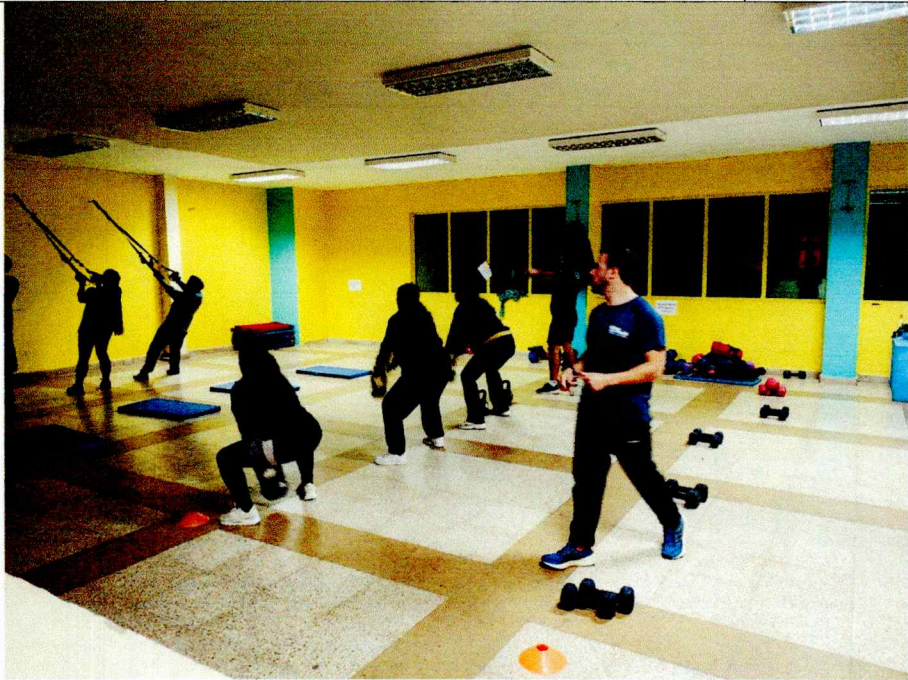


Fecha Cobertura: 2025-05-08	Descripción Cobertura: Taller spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

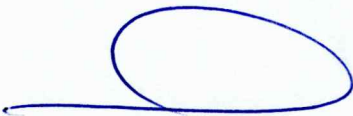
A large, stylized handwritten signature in blue ink.



Fecha Cobertura: 2025-05-09	Descripción Cobertura: Entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

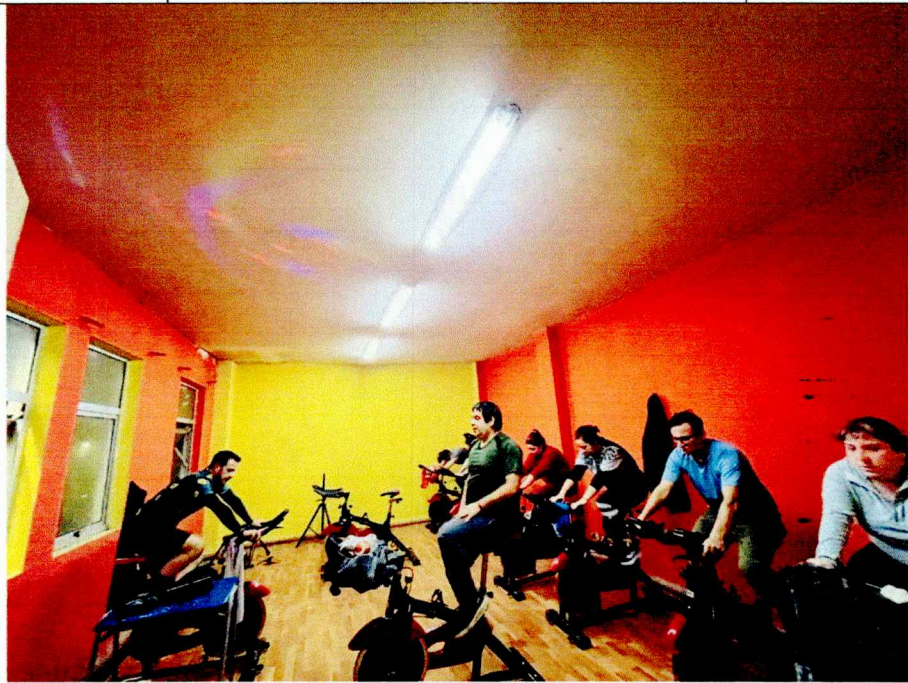


Fecha Cobertura: 2025-05-12	Descripción Cobertura: Taller entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-05-13	Descripción Cobertura: Taller Spinning	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-14	Descripción Cobertura: Natacion (cambio por pf y spinning)	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



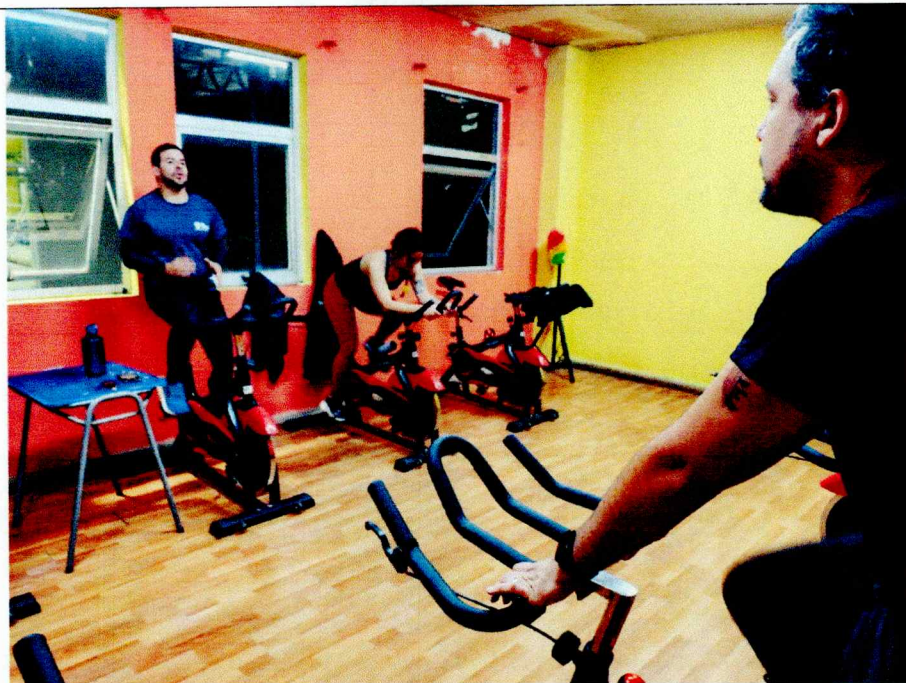


Fecha Cobertura: 2025-05-16	Descripción Cobertura: Taller entrenamiento funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

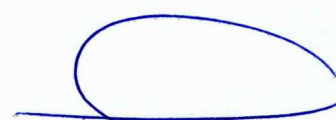


Fecha Cobertura: 2025-05-19	Descripción Cobertura: Natación (reemplazo por PF y sesión spinning)	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------






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