

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

MAYO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ		
2.- Rut.	[REDACTED]		
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio : 1526	Imputación : 215.21.04.004.001	Centro de Costos : 25.05.01
4.- Dirección a que pertenece.	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato.

Supervisión del trabajo en sala de musculación, gimnasio. Dirigir clases dirigidas en el recinto deportivo Piscina de Maipo para adultos, jóvenes y niños, incluyendo talleres de hidrogimnasia.
Orientar a los usuarios del gimnasio con el uso de implementos y maquinas de ejercicios. Dirigir rutinas de ejercicios
Apoyo en actividades del programa Realizar clases dirigidas en el recinto deportivo Piscina de Maipo para adultos, jóvenes y niños, incluyendo talleres de hidrogimnasia.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- apertura gimnasio horario AM
- evaluación de nuevos usuarios en sala de fuerza y musculación
- introducción del uso de sala de fuerza y cardio a nuevos usuarios
- corregir técnicas y posturas de los usuarios del gimnasio
- orientar el uso de máquinas y materiales de sala de fuerza y cardio
- evaluación de los nuevos y antiguos integrantes a taller de natación infantil avanzado
- apoyo en actividades realizadas en piscina turno PM
- orden del gimnasio turno AM y PM
- cierre del gimnasio turno PM
- apertura y cierre de gimnasio en horario AM.
- realización de rutina de entrenamiento full body para nueva integrante de la clase.
- orientación de entrenamiento con autocarga para clase de adaptación, para posterior agregar pesos.
- orientación de una planificación de entrenamientos a través de un mesociclo.
- supervisión de los usuarios en sala de fuerza
- corrección de posturas a los usuarios al momento de la ejecución de los ejercicios.
- orden en sala de fuerza.
- realización de taller de natación infantil turno PM.
- supervisión a alumno en practica en taller de natación (Matías) .
- dirigir rutina de ejercicios de desplazamiento con materiales didácticos.
- realización de lo aprendido en la clase de natación, con juegos y material de apoyo.
- apoyo en piscina horario PM.

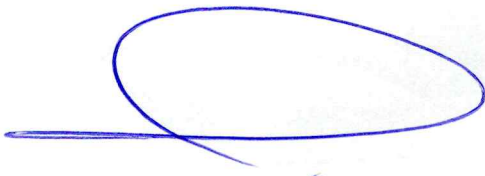


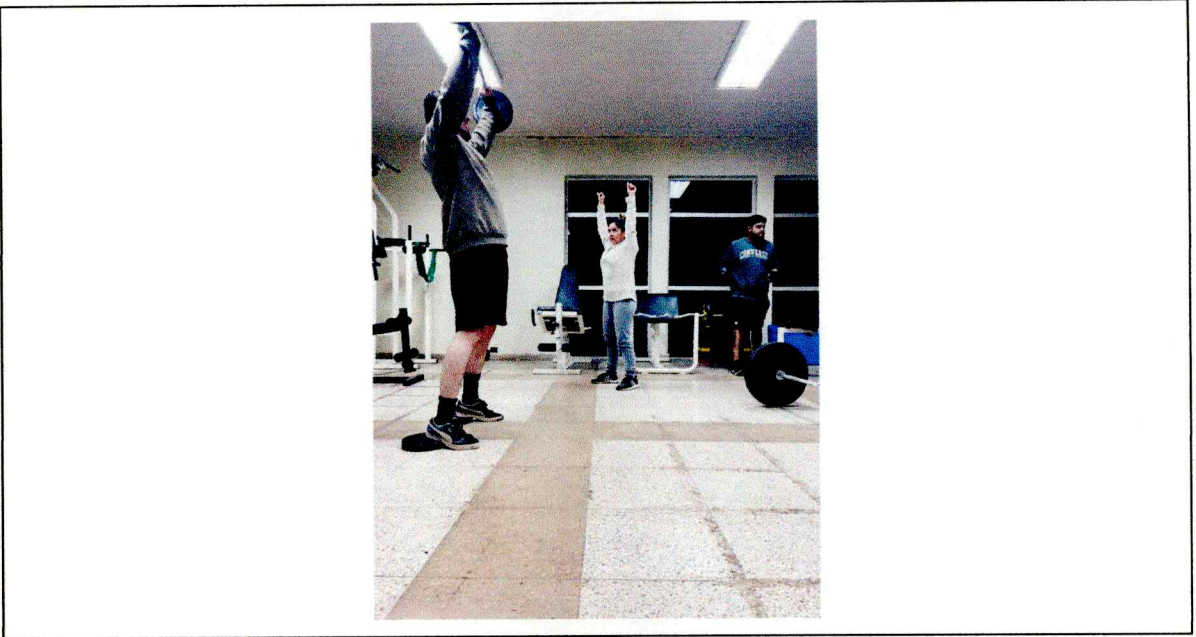
- realización de rutinas de ejercicios en gimnasio
 - supervisar el uso de sala de cardio y fuerza
 - dirigir rutinas de ejercicios según los objetivos y la planificación de los usuarios
 - inducción a los clientes sobre métodos de entrenamientos de fuerza
 - explicación del uso del RM, para posterior calcular este mismo en los individuos que asisten al gimnasio.
 - corrección de posturas a los individuos al momento de realizar los ejercicios para evitar lesiones a corto y largo plazo
 - explicación de los beneficios de entrenar resistencia
 - dirigir y supervisar a los usuarios rutina de entrenamiento de resistencia
 - revisar y corregir planificación de alumno en practica (Raúl)
 - apoyo en piscina en horario PM
 - realización taller de natación infantil
 - evaluación a nuevo integrante al curso de natación infantil
 - realización de ejercicios de flote, respiración y patada.
 - ejecutar juegos lúdicos para practicar lo aprendido en clases
 - despojar a los niños de su elemento de apoyo en agua ("tallarín")
 - realizar "piqueros" en la parte profunda de la piscina).
 - cierre del gimnasio en horario PM.
-
- Apertura de sala de fuerza y cardio en horario AM
 - supervisión de los usuarios en sala de cardio y fuerza
 - dirigir y guiar rutina de entrenamiento a los usuarios en gimnasio
 - corregir postura a los usuarios en la realización de los ejercicios
 - orientar el uso de mancuernas, barras y discos a través de la progresión
 - realización de una variante de ejercicio a usuaria en la ejecución de peso muerto, para así obtener la técnica y postura correcta y evitar lesiones.
 - apoyo en piscina turno PM
 - realización de taller de natación infantil turno PM
 - evaluación nueva integrante a taller de natación infantil
 - realizar rutina de ejercicios de respiración, flote y patada,
 - todos los niños ya se desplazan hasta el fondo sin ayuda externa de materiales.
 - apertura y cierre de gimnasio en horario PM.
 - acudir a reunión realizada en turno AM
-
- inicio clases en gimnasio turno AM y PM
 - explicación de las 3 fases de un entrenamiento a nueva usuaria(calentamiento, parte inicial y vuelta a la calma)
 - guiar rutina de calentamiento con todas sus partes
 - charla sobre el entrenamiento de autocarga a usuaria nueva
 - Realizar entrenamiento con autocarga a usuaria nueva
 - guiar y corregir la postura al realizar los ejercicios
 - charla sobre los métodos de entrenamiento de resistencia y sus beneficios
 - desarrollar un entrenamiento de resistencia a través de bicicletas estática
 - realizar el cierre del entrenamiento con vuelta a la calma guiada
 - apoyo en piscina turno PM
 - cierre de gimnasio en horario PM
-
- Apertura y cierre del gimnasio en horario AM y PM
 - orientar y dirigir a los usuarios sobre las 3 partes del entrenamiento
 - supervisión en sala de fuerza y cardio
 - dirigir rutina de entrenamiento de fuerza con maquinas, pesas y discos
 - realización de entrenamiento de resistencia a través de un hiit
 - corrección de las posturas de los usuarios para evitar lesiones a corto y largo plazo
 - supervisión de alumno en practica (Matías) en horario AM
 - Apoyo en piscina en turno PM
 - realización taller de natación infantil en horario PM
 - supervisión de alumno en practica (Raúl) en horario PM
-
- apertura de gimnasio en horario AM y PM
 - dirigir rutina de entrenamiento a los usuarios presentes
 - realizar ejercicios para mejorar el rango articular, para así enriquecer la técnica y hacer una sobre carga progresiva
 - orientar a los usuarios sobre el beneficio de las bandas de resistencias
 - guiar a los asistentes en el uso de las máquinas
 - explicar a los usuarios sobre los beneficios del trabajo de fuerza
 - realización de un entrenamiento de abdomen con método tabata
 - desarrollo de clase de natación infantil niños de 5 a 8 años (avanzado)
 - corregir a los niños sobre la patada y respiración al momento de realizar el braceo
 - los niños ya saben diferenciar cual es su lado mas cómodo para realizar la respiración


- apoyo en piscina
- desarrollo de clases dirigidas en sala de musculación y cardio en turno AM y PM
- dirigir rutina de entrenamiento de fuerza
- instruir a los usuarios sobre los uso de la cuerda de CrossFit
- corregir a los usuarios en las técnica y postura al realizar ejercicios con cuerda de CrossFit
- guiar a los usuarios en una sesión de cardio a través de entrenamiento de intervalos de alta intensidad.
- recordar a los usuarios el correcto uso de su reloj inteligente
- educar a los usuarios a tomar su frecuencia cardiaca de forma manual
- guiar a los usuarios con los ejercicios de vuelta a la calma
- colaborar en actividades en piscina turno PM
- aclarar dudas de planificación de alumno en practica (Raúl)
- realización taller de natación infantil inicial.
- reorganización de maquinas en gimnasio
- guiar rutina de entrenamiento en gimnasio turno AM y PM
- supervisión sala de fuerza y cardio
- supervisar el correcto uso de las maquinas y materiales para su cuidado y evitar accidentes dentro de la sala
- aclarar dudas sobre el entrenamiento de fuerza explosiva;su uso y beneficios
- dirigir rutina de entrenamiento con método por circuito
- corregir a los presentes sobre las posturas y técnicas al ejecutar ejercicio de "péndulo" con pesa rusa
- apoyo en actividad de hipertensión en el recinto en horario AM y PM
- apoyo en actividades en piscina
- realización taller de natación infantil avanzado
- instruir a los niños sobre la forma correcta de un piquero en la parte profunda de la piscina
- orden y cierre de gimnasio horario AM y PM
- apertura y cierre del gimnasio jornada AM y PM
- supervisión en sala de fuerza y cardio
- desarrollar rutina de entrenamiento en sala de musculación
- corregir a los usuarios en la realización de los ejercicios
- dirigir rutina de entranamiento en sala de cardio en bicicleta estatica
- breve charlas sobre los ejercicios compuestos y aislados
- instruir a los usuarios sobre los ejercicios que nunca deben faltar en una rutina de entrenamiento
- aclarar dudas sobre el uso de creatina
- charla sobre la importancia de la alimentación pre y post entrenamiento
- orden del gimnasio
- apoyo en actividad en la conmemoración del día de la hipertensión en jornada AM y PM
- apoyo en piscina jornada PM

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-05-02	Descripción de la Actividad: Inducción del uso de sala de fuerza y cardio, con evaluación a los nuevos usuarios	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
--------------------------------------	---	---------------------------------

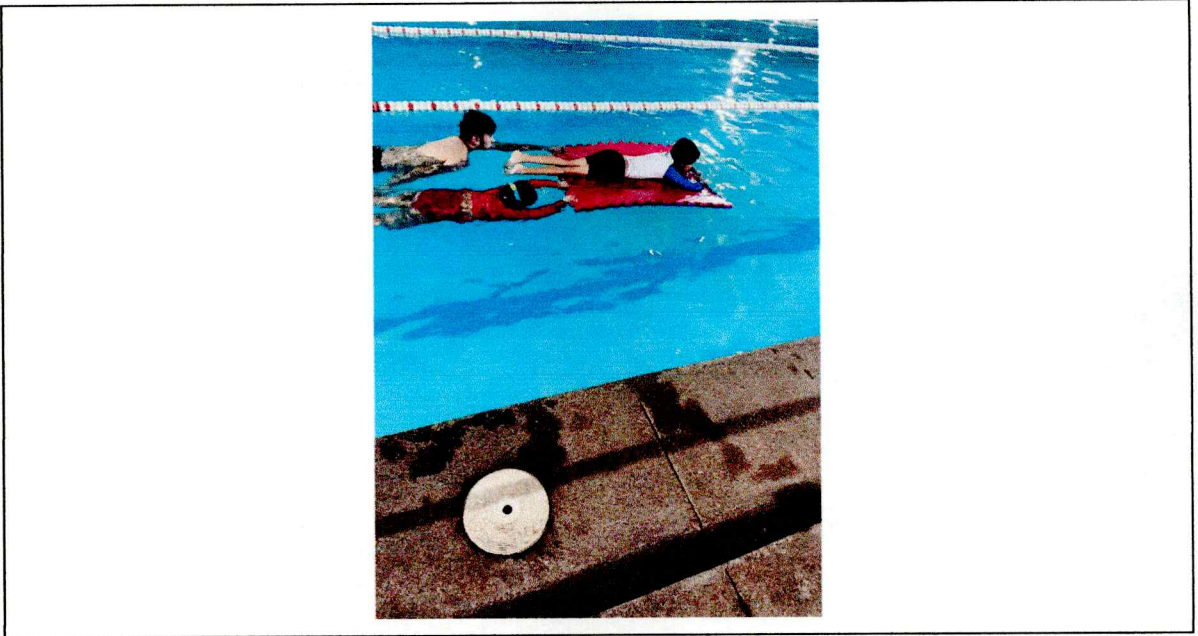




Fecha de la actividad: 2024-05-06	Descripción de la Actividad: realización de rutinas de ejercicios de respiración fuera y dentro del agua, para posterior realizar juegos con lo aprendido durante la clase	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2024-05-07	Descripción de la Actividad: realización de rutina de ejercicios de desplazamiento, para posterior ejecutar juegos con lo aprendido.. con ayuda de alumno en práctica.	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
--------------------------------------	--	---------------------------------

A large, stylized blue signature or mark, possibly a logo or a handwritten signature, consisting of a large loop and a trailing line.



Fecha de la actividad: 2024-05-09	Descripción de la Actividad: realización de variante de ejercicio peso muerto a usuaria para poder adoptar la técnica para una mejor ejecución y evitar lesiones (con el uso de banda de resistencia)	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
A photograph of a gym setting. Two people are performing deadlifts. One person is in the starting position, bending over with a barbell on the floor. The other person is standing nearby. Gym equipment and weights are visible in the background.		

Fecha de la actividad: 2024-05-14	Descripción de la Actividad: realizacion taller de natación infantil avanzado, evaluar desplazamiento,patada y respiración, según lado dominante	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
--------------------------------------	--	---------------------------------

A large, stylized handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop and a trailing line.



Fecha de la actividad: 2024-05-15	Descripción de la Actividad: guiar a los usuarios en una sesión de cardio a través de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, incorporando cuerda de crosfit	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
--------------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-05-16	Descripción de la Actividad: Apoyo en actividad sobre el día de la hipertensión en jornada AM y PM	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
--------------------------------------	--	------------------------------



V.- Observaciones.

MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBÁÑEZ
PRESTADOR

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