

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS

MARZO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto:	Alcaldicio :	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

Orientar a los usuarios del gimnasio con el uso de implementos y maquinas de ejercicios. Dirigir rutinas de ejercicios
Apoyo en actividades del programa

III.- Descripción de las funciones realizadas.

- orientar a los usuarios en el uso de las máquinas
 - corregir técnica y posturas de los usuarios
 - explicar el método de entrenamiento a usar
 - explicar el trabajo muscular a utilizar
-
- apertura y cierre de la sala de musculación
 - dirigir a los usuarios en el uso de los implementos
 - corregir posturas y técnica de los usuarios
 - explicar musculatura involucrada en cada ejercicio
 - orden de los implementos al finalizar la jornada
-
- apertura y cierre del gimnasio
 - dirigir las rutinas a los usuarios
 - orientar a los usuarios en el uso de los materiales
 - guiar el calentamiento y vuelta a la calma de las sesiones
 - orden de sala y materiales
-
- apertura y cierre de gimnasio
 - guía en el uso de máquinas y materiales
 - dirigir rutinas de ejercicios
 - orientar a los usuarios en la técnica y postura de los ejercicios
 - orden de materiales en gimnasio

- apertura y cierre del gimnasio
- orientar a los usuarios en el uso de máquina y materiales
- dirigir y explicar las partes de una rutina de entrenamiento
- corregir técnica y postura a los usuarios
- aclarar dudas a los usuarios sobre los ejercicios y tempos de trabajo y descanso

- apertura y cierre de gimnasio
- dirigir rutina de entrenamiento
- ayudar y corregir a los usuarios
- revisión de los material comprados
- armar implementos llegados para el uso en el gimnasio
- orden y limpieza del gimnasio

- apertura y cierre del gimnasio
- introducción a los usuarios de la nueva forma de trabajo con la llegada de los nuevos materiales
- orientación a los usuarios de los nuevo materiales llegados
- explicación a los usuarios de las técnicas y tomada de lo materiales recién llegados
- ayudar a los usuarios a conocer su RM, para la ejecución de las rutinas de entrenamiento
- corregir a los usuarios en la técnica

- apertura y cierre del gimnasio
- explicación a los usuarios de la nueva forma de trabajo con los materiales recién llegados
- orientación a los usuarios de los materiales recién llegados
- ayudar a los usuarios a sacar su RM, para la nueva modalidad de trabajo
- corregir a los usuarios en su postura y técnica
- orden del gimnasio

- apertura y cierre del gimnasio
- supervisión del uso de máquinas y materiales
- orientación a los usuarios de una rutina de fuerza y posterior cardio con método tabata
- corrección de postura y técnica los usuarios para evitar posible lesiones
- orden del gimnasio

- apertura y cierre del gimnasio
- orientación del uso de materiales y máquina en la sala de fuerza
- guiar a los usuarios en la creación de rutinas de entrenamiento de fuerza
- corrección de los ejercicios
- apoyo en piscina turno PM

- Apertura y cierre del gimnasio
- guiar a los usuarios en el uso de los implementos del gimnasio
- supervisar rutinas de entrenamientos en sala de fuerza y cardio
- supervisar y corregir técnicas de los usuarios para evitar lesiones
- presentación y supervisión de joven en practica

- apertura y cierre de gimnasio
- indicaciones para el uso de materiales sala de fuerza
- supervisión de los ejercicios
- corregir y educar sobre las posturas y técnicas en cada ejercicio
- orden de sal de fuerza

IV.- Cobertura (Adjuntar Respaldos).

Fecha de la actividad: 2024-03-01	Descripción de la Actividad: dirigir rutinas de ejercicios	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

Fecha de la actividad: 2024-03-08	Descripción de la Actividad: revision y armado de material deportivo	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
		

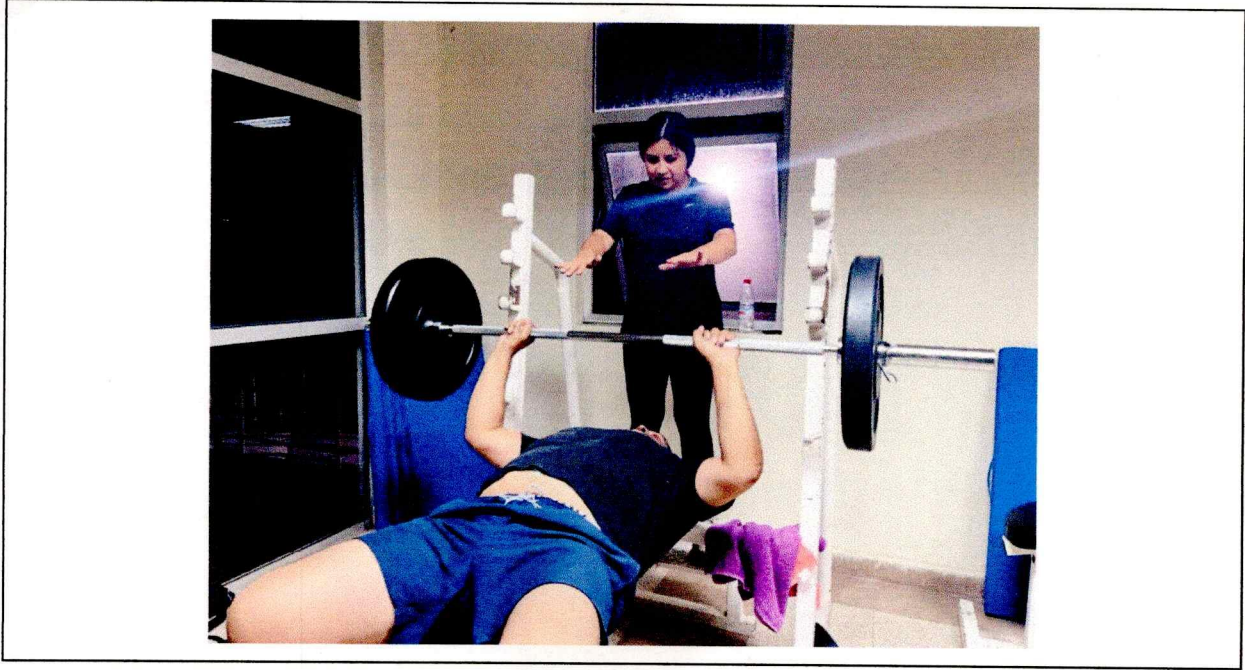
Fecha de la actividad: 2024-03-11	Descripción de la Actividad: corrección de técnica de los usuarios	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



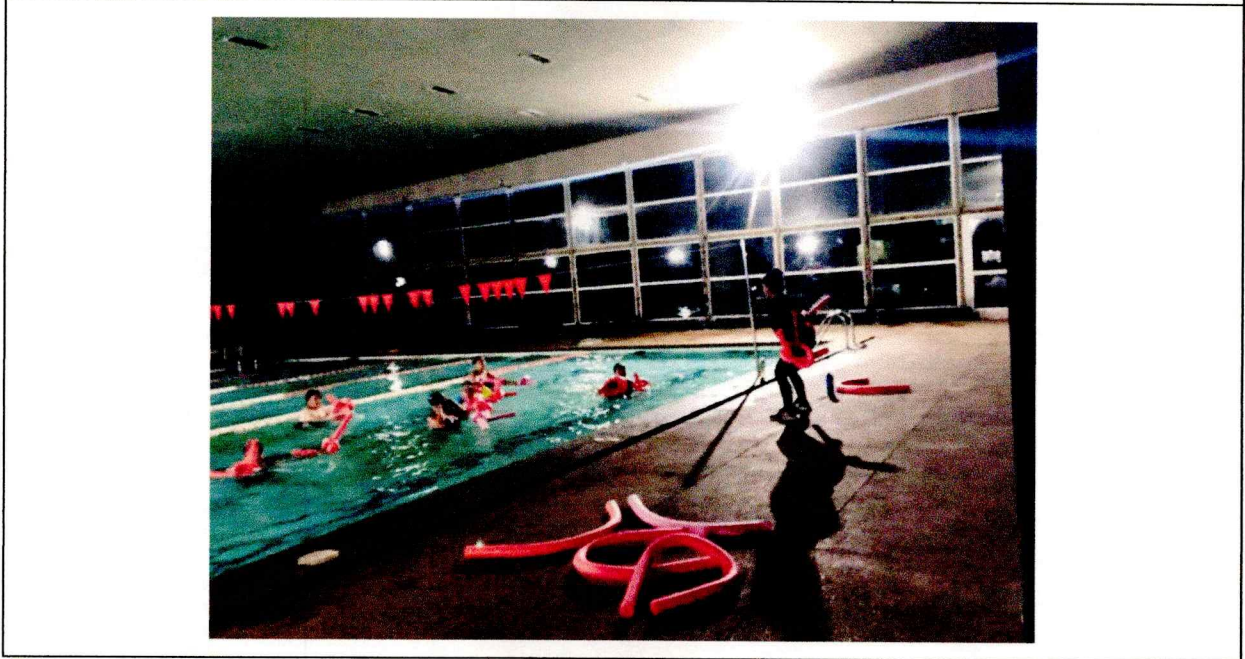
Fecha de la actividad: 2024-03-13	Descripción de la Actividad: guía a los usuarios en sus rutinas	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



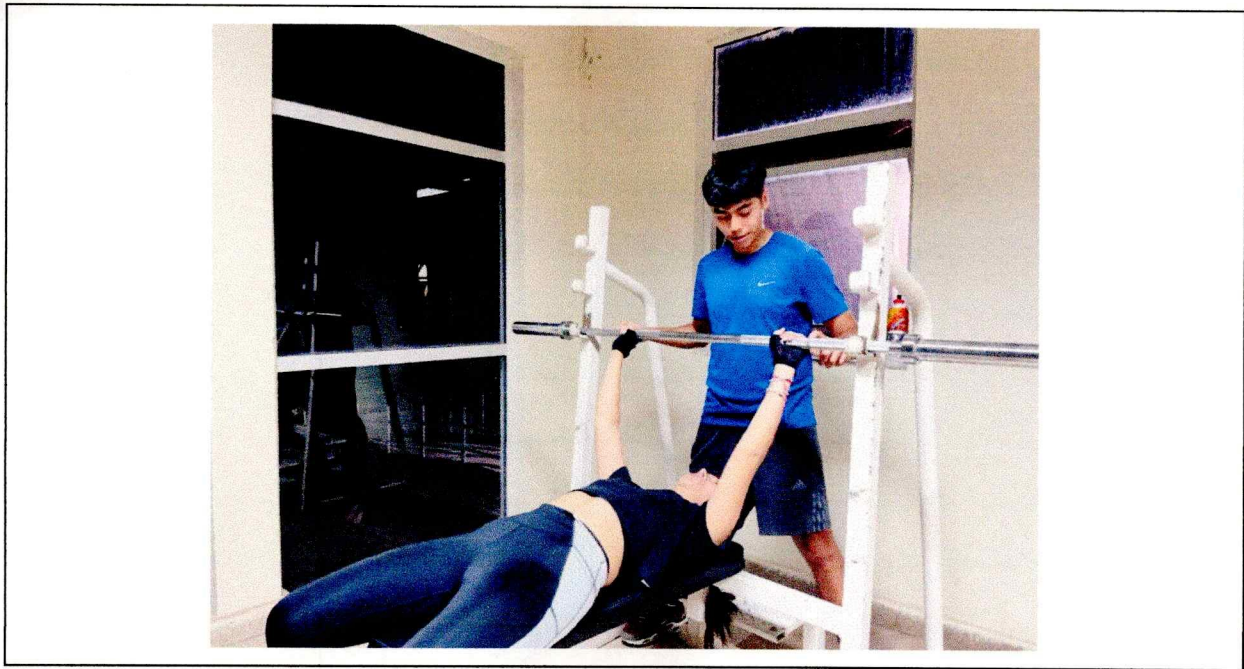
Fecha de la actividad: 2024-03-14	Descripción de la Actividad: ayudar a calcularRM	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	--	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-15	Descripción de la Actividad: apoyo en piscina turno PM	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------



Fecha de la actividad: 2024-03-18	Descripción de la Actividad: presentación y supervisión de practicante	Tipo de Respaldo: FOTOGRAFÍA
-----------------------------------	---	------------------------------




V.- Observaciones.

MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ
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
CORDINADOR /A PROGRAMA