

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO	2024
Mes	Año

### I.- Datos.

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

### II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
---

### III.- Descripción de las funciones realizadas.

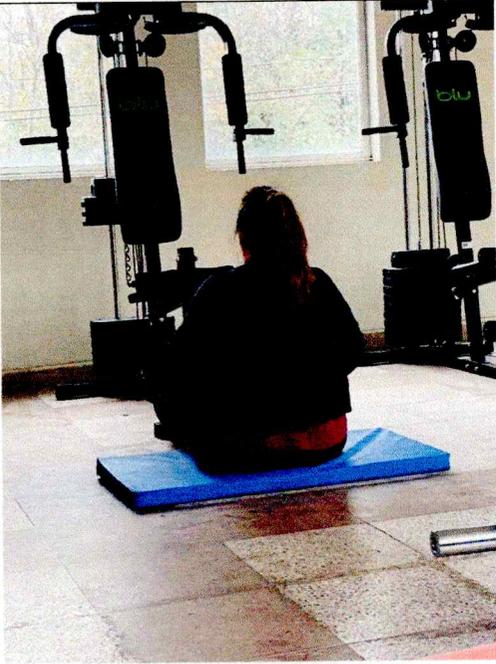
- apertura y cierre del gimnasio horario AM y PM
- se les recuerda las reglas para el uso de sala de fuerza y cardio
- se planifica una semana de entrenamiento de moderada intensidad
- se les orienta sobre el modelo concurre; beneficios y usos
- se les planifica una semana de entrenamiento a base del modelo concurrente intra sesión
- se realizan clases de recuperación en el gimnasio
- realización del taller de natación infantil inicial
- se realiza una evaluación visual a los nuevos integrantes al taller de natación infantil inicial
- se conversa con los apoderados sobre la forma de recuperación de las clases ( por semana de mantención)
- apoyo en pileta turno PM
- apertura y cierre del gimnasio horario AM y PM
- se realiza una breve charla con los usuarios del gimnasio sobre la rutina de entrenamiento que realizaron en casa con mi ayuda y orientación adistancia.
- se les recuerda las "reglas" para el uso de sala de musculación y cardio
- se programa una semana de entrenamiento de baja a moderada intensidad.
- se les proporciona información sobre el modelo concurre; usos y beneficios
- se realiza una planificación una semanal de entrenamiento en base al modelo concurrente intra sesión
- se realizan clases de recuperación en el gimnasio por semana de mantención
- realización del taller de natación infantil avanzado
- evaluación visual a los nuevos integrantes al taller de natación infantil avanzado
- se realiza una breve Reunión con los apoderados sobre la forma de recuperación de las clases ( por semana de mantención)
- apoyo en piscina turno PM

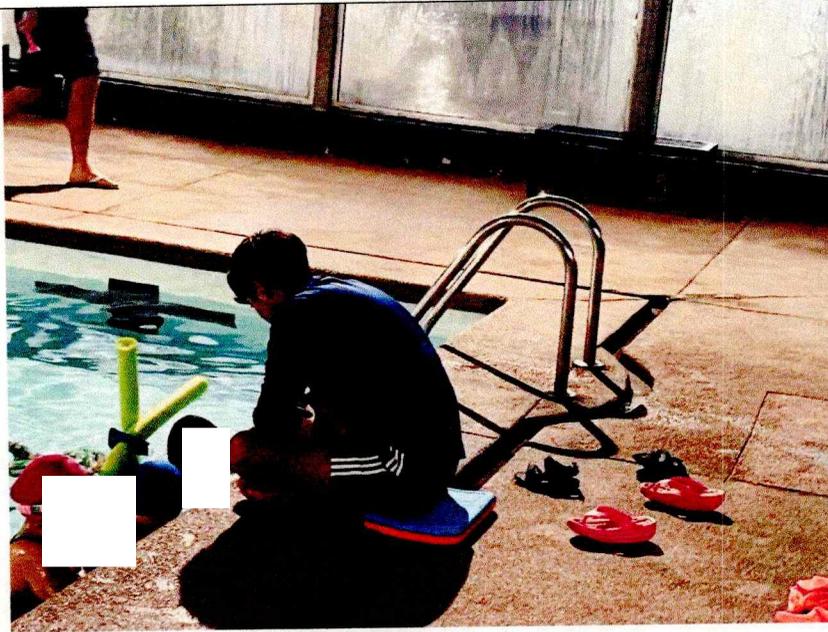
- se desarrolla la clase en el gimnasio en ambos turnos (AM - PM)
- se realiza rutina de entrenamiento en sala de musculación
- se les recuerda la importancia de un buen calentamiento con todas sus partes
- se orienta a los usuarios sobre el uso de los materiales y maquinas de la sala de musculación
- se les recuerda el uso del RM, para saber la carga con la que deben trabajar
- se corrige a los usuarios en la ejecución de los ejercicios para no sufrir lesiones
- se aclara duda sobre la técnica y ejecución de la estacada, para trabajar glúteo y cuádriceps
- se realizan variantes de sentadillas con y sin material externo
- se realizan variantes de estocada a los usuarios que no pueden ejecutar la tradicional de la manera correcta
- realización taller de natación infantil inicial horario PM
- revisión de planificación de taller de natación infantil de alumno en practica ( Raúl)
- supervisión de alumno en practica ( Raúl)
- se le realiza retroalimentación a alumno en practica ( Raúl)
- desarrollo de clases en el gimnasio turno AM y PM
- orientar a los usuarios sobre las formas y formulas para poder trabajar la resistencia
- explicación sobre la importancia de conocer nuestro  $VO_{2max}$ , frecuencia cardiaca en reposo y frecuencia cardiaca máxima
- explicación sobre por que no todos tenemos la misma frecuencia cardiaca en reposo
- recordatorio sobre el uso de los reloj inteligente en un entrenamiento de resistencia
- orientar a los usuarios de como toma la frecuencia cardiaca sin reloj inteligente
- desarrollo de rutina de entrenamiento de la resistencia, a través de bicicleta estática
- recordar a los usuario sobre la importancia de la etapa de "vuelta a al calma"
- explicar a los usuarios del por que no se deben realizar ejercicios balísticos en la etapa de vuelta a la calma.
- ejecución del taller de natación infantil avanzado
- demostración y explicación de la forma correcta en la que debemos tomar la tabla, respirar y patada al momento de desplazarnos en el agua
- se realizan demostraciones fuera del agua para poder observar de mejor forma la correcta ejecución de los ejercicios.
- apertura y cierre del gimnasio en ambos turnos
- realización de clases de recuperación en el gimnasio por semana de cierre, debido a la mantención del recinto
- planificar de tunita de entrenamiento con el método MIT
- realización de charla informativa sobre los beneficios del método de entrenamiento MIT
- explicación sobre el significado de las siglas MIT
- guiar a los usuarios durante sus rutina de entrenamientos
- orientar a los usuarios sobre la elección de los ejercicios para trabajar en la sesión
- guiar a los usuarios en la etapa de calentamiento y vuelta a la calma.
- instruir a los usuarios sobre los ejercicios a usar para la elongación
- corregir a los usuarios en la postura al momento de ejecutar los ejercicios, para evitar posibles lesiones
- desarrollo clase de recuperación natación infantil inicial y avanzado en turno PM
- apoyo en pileta turno PM
- desarrollo de clases en sala de fuerzas y cardio, en horario AM y PM
- planificación de clases recuperativas de usuarios del gimnasio
- guiar a los usuarios sobre el correcto uso de toda la implementación de gimnasio
- charla sobre la importancia y lo poco valorado de el entrenamiento de flexibilidad
- charla sobre los estiramientos activos y pasivos, sus usos, beneficios y en que momento de la sesión de entrenamiento se deben utilizar.
- realización de sesión de entrenamiento enfocado en la fuerza con método de entrenamiento por repeticiones 3
- corregir a los presentes con la tomada o agarre de la barra al momento de realizar los ejercicios
- corregir a los presentes en la postura corporal al momento de realizar los ejercicios para no ocasionarse daños
- realización taller de natación infantil inicial
- se desarrollan actividades lúdicas, enfocadas en la zona a trabajar durante la clase

- la clase se enfoca en que los niños pierdan el temor a estar en una zona de la piscina que no toquen con sus pies
- se les acompaña en el agua durante toda la clase, antes de finalizar la clase se les acompaña a la zona más profunda de la pileta, para que puedan saltar de la manera que más les acomode o que menos temor le de.
- apoyo en clase de entrenamiento funcional en salón principal en horario PM
- apertura gimnasio horario AM y PM
- se realizan clases de recuperación por la temporada que el recinto se mantuvo cerrado
- realización de entrenamiento por circuito en sala de fuerza
- se desarrollan sesión de entrenamiento con ejercicios de fuerza de moderada intensidad
- se orienta a los presentes sobre el uso de las maquinas para cada grupo muscular
- se orienta a los usuarios sobre el uso de maquina multifuncional para poder sacar mejor provecho de estas
- se realiza corrección a los presentes al momento de realizar un ejercicio
- se les conversa sobre la importancia de una buena postura y ejecución al realizar cada ejercicio
- se conversa con los usuarios sobre la importancia de una buena alimentación pre y post entreno
- clase exprés de spinning como trabajo de resistencia en sala de cardio
- se crea grupo de WhatsApp con los usuarios del gimnasio para facilitar la comunicación y la entrega de información ante eventuales sucesos
- realización taller natación infantil avanzado
- revisión de planificación de alumno en practica de la clase de taller de natación infantil
- supervisión de alumno en practica (Matías), en taller de natación infantil
- se crea grupo de WhatsApp con apoderados de taller de natación infantil y avanzado, para facilitar la comunicación y la entrega de información ante eventuales sucesos
- apoyo en piscina turno PM.
- desarrollo de entrenamiento en gimnasio turno AM y PM
- orientar a los usuarios durante la realización de su rutina de entrenamiento
- guiar a los usuarios con el uso de los materiales a disposición en sala de fuerza
- corregir a los presentes en sus posturas al ejecutar los ejercicios
- supervisar a los usuarios para el correcto uso de sala de musculación y cardio
- descripción del entrenamiento a través del método HIIT
- realización de rutina de entrenamiento HIIT
- descripción de las vías energéticas y sus uso al momento de realizar diferentes tipos de entrenamiento
- justificación de la importancia de la hidratación durante y después del entrenamiento
- aclaración sobre el "USO" de los mal llamados quemadores de grasa, en donde se les explica a los usuarios que la grasa no se "quema" se oxida.
- apoyo en piscina turno PM
- desarrollo taller de natación infantil inicial
- desarrollo de actividades que llamen la atención de los niños, para fortalecer lo aprendido
- suspensión de las actividades en el recinto, producto de las condiciones climáticas y estructurales
- se entrega información a los usuarios a través de llamadas y por grupo de WhatsApp, sobre la cancelación de los talleres en el recinto.
- se realiza la planificación de las clases de los talleres que tengo a cargo.
- se suspenden todas las actividades en el recinto, producto de las condiciones climáticas y estructurales por las que estamos pasando
- se hace entrega de información de cierre del recinto a los usuarios a través de llamadas y grupo de WhatsApp
- se realiza la planificación de las clases de los talleres que tengo a cargo para los siguientes días.
- apertura de gimnasio en horario AM
- supervisión de alumno en practica en sala de musculación
- se realiza la revisión de la planificación de alumno en practica
- se conversa con alumno en practica sobre sus fortalezas y debilidades al momento de realizar una clases
- se realiza una retroalimentación a alumno en practica
- cierre del recinto a partir de las 17.00 horas, se cancelas todos las actividades en la pileta a partir de ese horario

- el recinto se mantiene cerrado debido a los inconvenientes para su correcto funcionamiento
- se les comunica a los usuarios de mis talleres la suspensión de estos.
- se realizan tareas de orden del gimnasio
- se realiza la revisión de las planificaciones de mis talleres
- se realiza evaluación a alumnos en practica

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

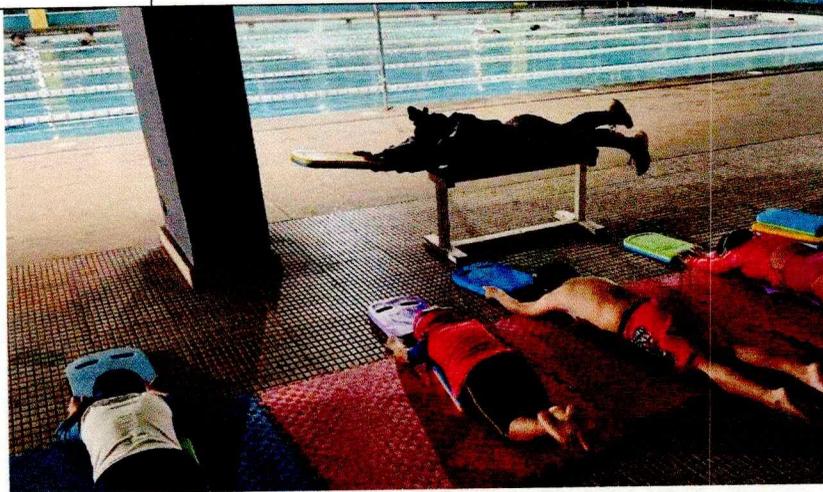
<p>Fecha Cobertura: 2024-06-03</p>	<p>Descripción Cobertura: se planifica una semana de entrenamiento de moderada intensidad</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>
		
<p>Fecha Cobertura: 2024-06-05</p>	<p>Descripción Cobertura: supervision de alumno en practica en taller de natación infantil inicial</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>



Fecha Cobertura:  
2024-06-06

Descripción Cobertura:  
demostración de la forma correcta de realizar los ejercicios, se realiza fuera del agua para observar de mejor manera

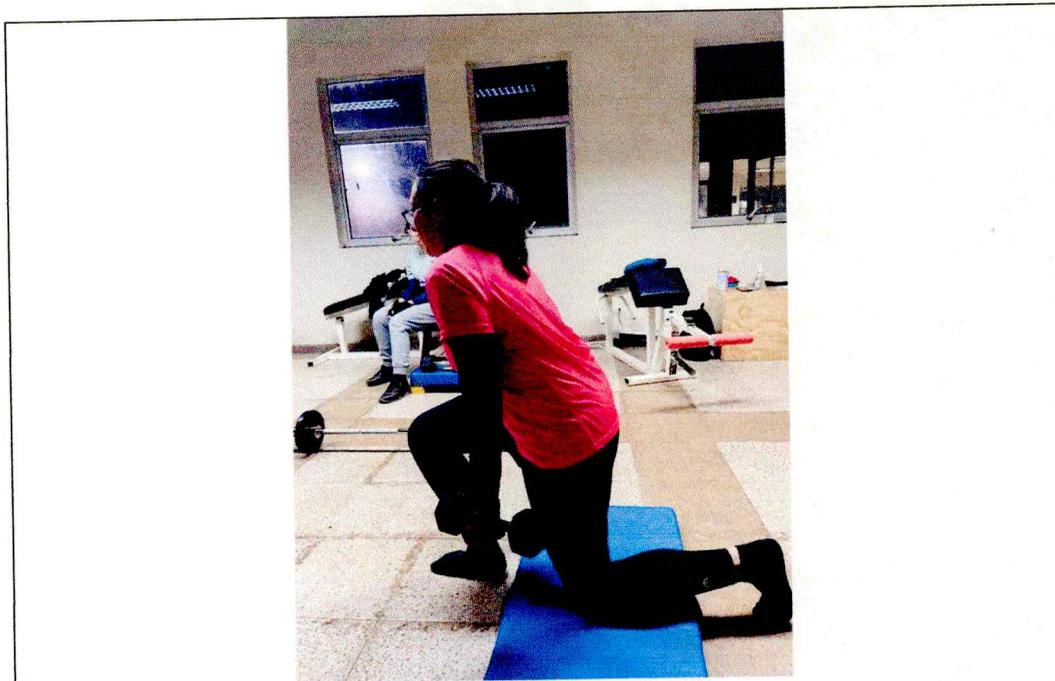
Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2024-06-10

Descripción Cobertura:  
corrección a los usuarios sobre la ejecución de los ejercicios para evitar lesiones

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2024-06-11

Descripción Cobertura:  
supervisión de alumno en practica en taller de natación infantil avanzado ( matías)

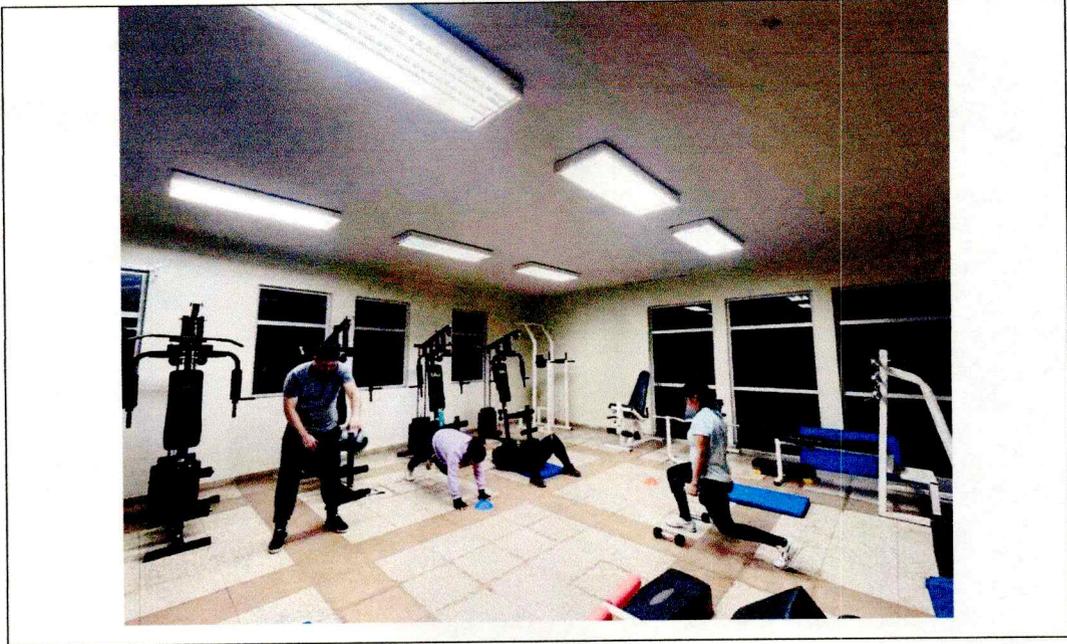
Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:  
2024-06-12

Descripción Cobertura:  
realización de una rutina de entrenamiento en base al método HIIT a usuarios del gimnasio

Tipo Cobertura:  
FOTOGRAFÍA



**V.- Observaciones.**

Sin 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**  
**COORDINADOR (A) PROGRAMA**