

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JULIO	2024
Mes	Año

### I.- Datos.

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

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

- SUPERVISIÓN DEL TRABAJO EN SALA DE MUSCULACIÓN, GIMNASIO.**  
ORIENTAR A LOS USUARIOS DEL GIMNASIO CON EL USO DE IMPLEMENTOS, MAQUINAS DE EJERCICIOS.DIRIGIR RUTINAS DE EJERCICIOS. APOYO EN ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.REALIZAR CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS, JOVENES Y NIÑOS EN EL RECINTO PISCINA TEMPERADA DE MAIPO.TALLER DE HIDROGIMNASIA.

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

- apertura y cierre de sala de cardio en turno AM
- se realiza sesión de entrenamiento de resistencia en bicicleta estática
- se explica a los usuarios la importancia del trabajo de cardio
- se explica a los usuarios las vías energéticas
- se le recuerda a los usuarios la forma correcta de tomar la frecuencia cardiaca
- se les recuerda a los usuarios la fórmula para poder obtener la frecuencia cardiaca y poder trabajar con ella.
- se desarrolla taller de natación infantil
- se desarrolla la clase con ambos grupos ( inicial - avanzado)
- me presento ante los apoderados y niños nuevos a la taller
- se le explica a los apoderados la forma en que trabajo con los niños
- se les da a conocer las normas a los nuevos integrantes del taller
- se realiza una evolución visual de los niños a través de distintas actividades y juegos
- apertura de sala de fuerza y cardio en horario AM
- supervisión en sala de fuerza y cardio
- se explica a los usuarios el método de entrenamiento a utilizar durante la fase de ajuste y recuperación
- se realiza una sesión de entrenamiento full body
- se les explica los porcentajes de carga a los que deben trabajar
- se corrige la postura de los usuarios al momento de ejecutar los ejercicios
- se les indica la importancia de mantener alineada la columna vertebral con la cabeza, con el fin de evitar lesiones a corto y mediano plazo
- se realizan variantes de ejercicios a los usuarios que no pueden ejecutar de manera correcta un ejercicio
- se les informa sobre la importancia de tener variantes de los ejercicios
- se realiza taller de natación inicial y avanzado en mismo horario
- se desarrolla sesión de entrenamiento de fuerza de gimnasio en salón principal

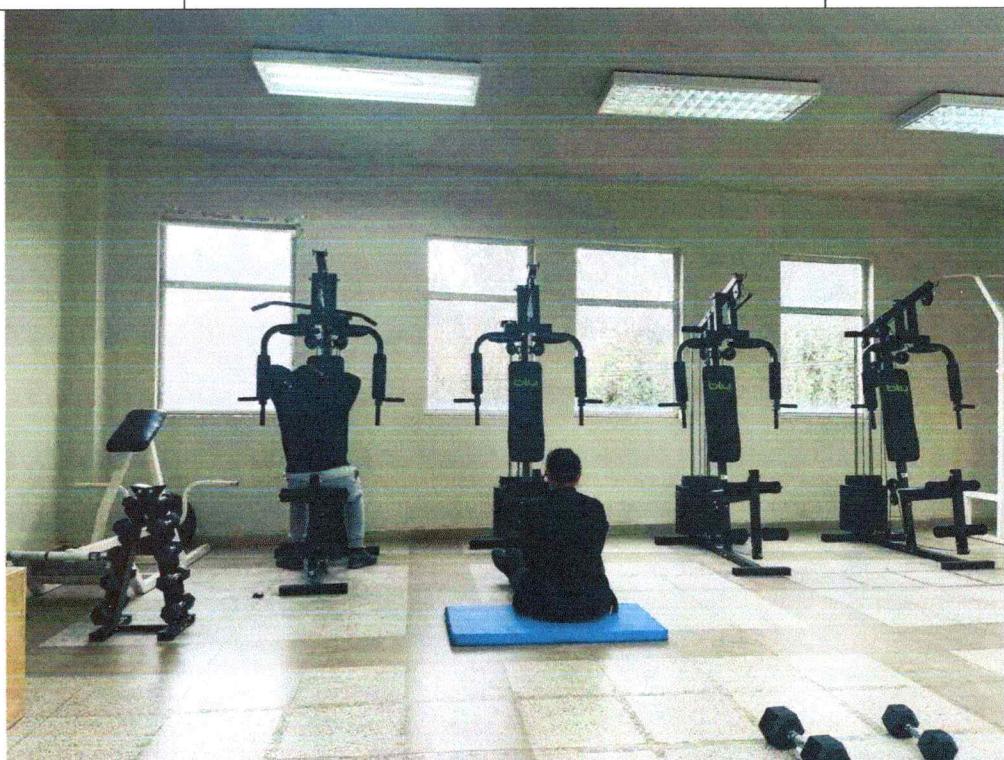
- se corrige postura a los usuarios
- se responden dudas a los usuarios sobre el trabajo de abdominales
- se realiza una sesión de abdominales mediante el método de entrenamiento tabata
- se les da una charla sobre los beneficios y diferencias de entrenamiento HIT y MIIT
- se realiza sesión de entrenamiento de resistencia con método de entrenamiento MIIT
- se les recuerda la forma de trabajo de MIIT
- se realiza una vuelta a la calma para bajar la frecuencia cardiaca, producto de la sesión de MIIT
- se realiza apoyo en en piscina turno AM
- se desarrolla taller de natación infantil inicial y avanzado
- se comienza trabajar en natación respecto a lo observado en la evaluación inicial del taller
- se realiza apertura sala de cardio y salón principal en turno AM
- se realiza trabajo de fuerza, a través del método de entrenamiento de método por repeticiones 3
- se realiza sesión de entrenamiento de resistencia en bicicleta estática, través del método continuo extensivo.
- se les educa sobre la importancia del método continuo extensivo
- se corrige a los usuarios en la postura de los ejercicios para evitar lesiones
- se les educa sobre los componentes de la carga al momento de realizar trabajo de fuerza
- se les enseña la diferencia de RIR y RM y en que caso se deben usar este tipo de medición, para medir las intensidades de trabajo
- se les explica los beneficios de ambas medidas
- se realiza taller de natación infantil inicial y avanzado en el mismo horario
- se realiza sesión de entrenamiento de fuerza en salón principal
- se realiza la supervisión de los usuarios en sala de resistencia y salón principal
- se realiza sesión de cardio en bicicleta estática
- se responde dudas sobre ejercicios para poder realizar en casa con bandas de resistencias
- se responden dudas sobre ejercicios para poder realizar con problemas del manguito rotador
- se recomienda el uso de bandas elástica para trata esa lesión
- se corrigen técnicas y posturas a los usuarios al momento de ejecutar los ejercicios
- se derriban la manera de "quemar" grasa, se les explica que la grasa no se quema y la forma correcta es la oxidación de esta
- se realiza apoyo en piscina turno AM
- se realiza clase de recuperación de taller de natación infantil inicial y avanzado
- se les informa a lo apoderados de las clases pendientes de mayo ya fueron recuperadas en su totalidad
- se realiza apoyo en clase de salón principal en turno AM
- no se realizan talleres por inconvenientes técnicos en el recinto
- se realiza una reunión con el personal en turno PM
- recinto cerrado por inconvenientes técnicos
- se realiza inventario de: salón principal, gimnasio y sala de cardio.
- Apertura de gimnasio en horario AM y PM
- Supervisión en sala de musculación y cardio
- Se realiza rutina de entrenamiento en sala de fuerza
- Se corrige a los usuarios posturas al momento de realizar un ejercicio
- se realiza rutina de entrenamiento de cardio en bicicleta estática
- Se ayuda a lo usuarios a tomar la frecuencia cardiaca de forma manual, para poder obtener la frecuencia cardiaca máxima y desarrollar la sesión de cardio.
- se desarrolla clase de natación infantil inicial
- se realiza evaluación visual a alumno recién inscrito en el taller
- se realizan ejercicios lúdicos con enfoque en patada y respiración
- Se realiza apoyo en clase de entrenamiento funcional en turno PM
- se realiza supervisión en sala de fuerza y cardio
- se desarrolla rutina de entrenamiento en sala de musculación
- se realiza sesión de entrenamiento en sala de fuerza, en semana de microciclo de reajuste
- se corrige postura a los presentes para evitar lesiones
- se realiza rutina de entrenamiento de cardio en bicicleta de spinning
- se supervisa a los usuarios su toma de frecuencia cardiaca manual
- se les recuerda la formula para poder obtener la frecuencia cardiaca máxima

- se realizan ejercicios de vuelta a la calma, con elongaciones estáticas
- se realiza taller de natación infantil avanzado horario PM
- se corrige a los niños la forma correcta de ejecutar la respiración, para así no cansarse
- se corrige postura al momento de realizar braseo
- apertura de gimnasio en turno AM y PM
- se realiza supervisión de los presentes en sala de fuerza
- se desarrolla rutina de entrenamiento de fuerza para los presentes
- se desarrolla una breve charla de la importancia del descanso y porque no debe exigir al cuerpo un desgaste
- se corrige a lo usuario la forma correcta de realizar un hip thrust
- se les explica a los usuarios sobre la fase excéntrica y concéntrica de los ejercicios
- se les explica a lo usuarios sobre la diferencia en realizar estocada trasera y estocada delantera.
- se realiza taller de entrenamiento funcional en turno PM
- se desarrolla clases en gimnasio horario AM y PM
- se supervisa entrenamiento de los presentes en sala de musculación y cardio
- se realiza sesión de calentamiento con todas sus partes
- se realiza rutina de entrenamiento en sala de fuerza, se les recomienda a los usuarios aumentar las cargas.
- se educa a los presentes sobre los 3 músculos que conforman el glúteo y con que ejercicio trabajar cada parte.
- se corrige a los usuarios la forma correcta de realizar peso muerto tradicional y peso muerto rumano.
- se realiza sesión de cardio a través del método de entrenamiento MIIT
- se realiza sesión de vuelta a la calma
- se realiza taller de natación infantil inicial
- se realiza primera parte del taller en el exterior para corregir la ejecución de los niños al momento de realizar los ejercicios
- se realiza taller de entrenamiento funcional en turno PM
- supervisor de los asistentes al gimnasio
- dirigir rutina de entrenamiento de fuerza y cardio
- se realiza una sesión de abdominales a través del método tabata
- se realiza corrección de las posturas al momento de realizar los ejercicios
- se realiza variante para sentadilla con barra, ya que la persona no tiene un buen rango articular que le permita tomar y ubicar la barra de la manera correcta
- se desarrolla taller de natación infantil inicial
- se realizan actividades lúdicas para practicar lo aprendido en el taller
- se realiza explicación y demostración de posición flecha
- se realiza vuelta a la calma con elongaciones en al agua
- se realiza taller de entrenamiento funcional en turno PM
- se realiza sesión de entrenamiento en sala de fuerza
- se supervisa el trabajo realizado en sala de fuerza
- se corrigen posturas a los asistentes al gimnasio, con el fin de evitar lesiones
- se dividen a los asisten para poder trabajar según sus objetivos y la etapa de entrenamiento en la que se encuentran
- se realiza sesión de entrenamiento de cardio en base al método miit, basándonos en la frecuencia cardiaca de cada asistente al gimnasio
- se orienta a los asistentes del gimnasio sobre la definición de actividad física
- se realiza taller de natación infantil avanzado
- se realiza posición flecha en la parte más profunda de la pileta
- se realiza nado crol con ayuda de material externo (tabla)
- se realiza nado crol sin material externo
- se corrige la forma de tomar aire al momento de brasear

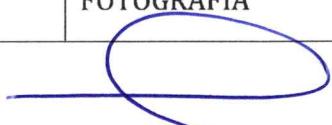
Fecha Cobertura: 2024-07-01	Descripción Cobertura: se realiza una evaluacion visual a los integrantes nuevos, para poder saber en que nivel se encuentran y poder trabajar y sacar mejor provecho con ellos	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-02	Descripción Cobertura: se desarrolla sesion de entrenamiento en la de fuerza y cardio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-03	Descripción Cobertura: apoyo en actividades en piscina	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2024-07-04	Descripción Cobertura: desarrollo de taller de natación infantil inicial y avanzado en mismo horario	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-05	Descripción Cobertura: desarrollo se sesión de entrenamiento de fuerza y cardio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

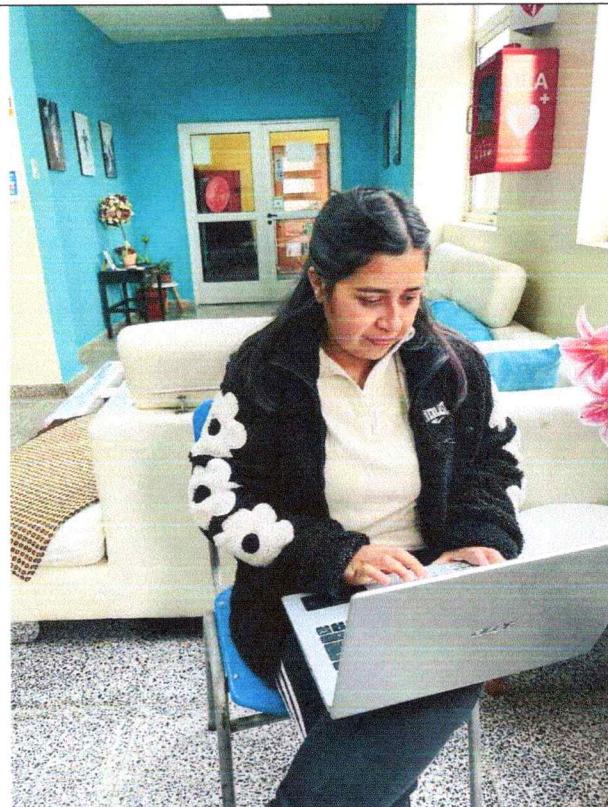


Fecha Cobertura: 2024-07-08	Descripción Cobertura: se realiza apoyo en taller en salón principal turno AM	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-09	Descripción Cobertura: se realiza inventario de salón principal, gimnasio y sala de cardio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2024-07-10	Descripción Cobertura: apoyo en taller de entrenamiento funcional turno PM	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-11	Descripción Cobertura: se realiza supervisión en sala de musculación	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

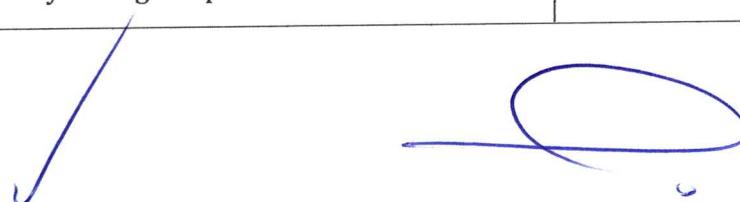




Fecha Cobertura: 2024-07-12	Descripción Cobertura: se realiza taller de entrenamiento funcional en horario PM	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-07-15	Descripción Cobertura: se realiza ejercicios fuera del agua para poder observar y corregir la posturas de los niños	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura:  
2024-07-17

Descripción Cobertura:  
se realiza explicación y demostración de  
posición flecha

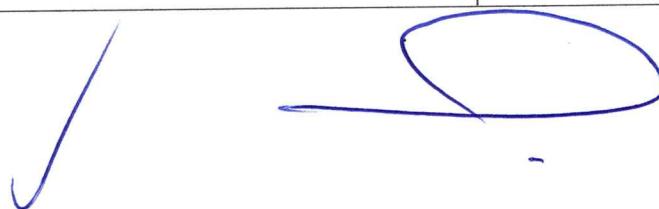
Tipo Cobertura:  
**FOTOGRAFÍA**

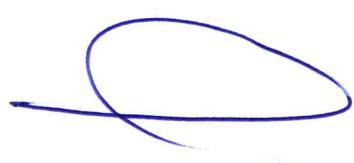
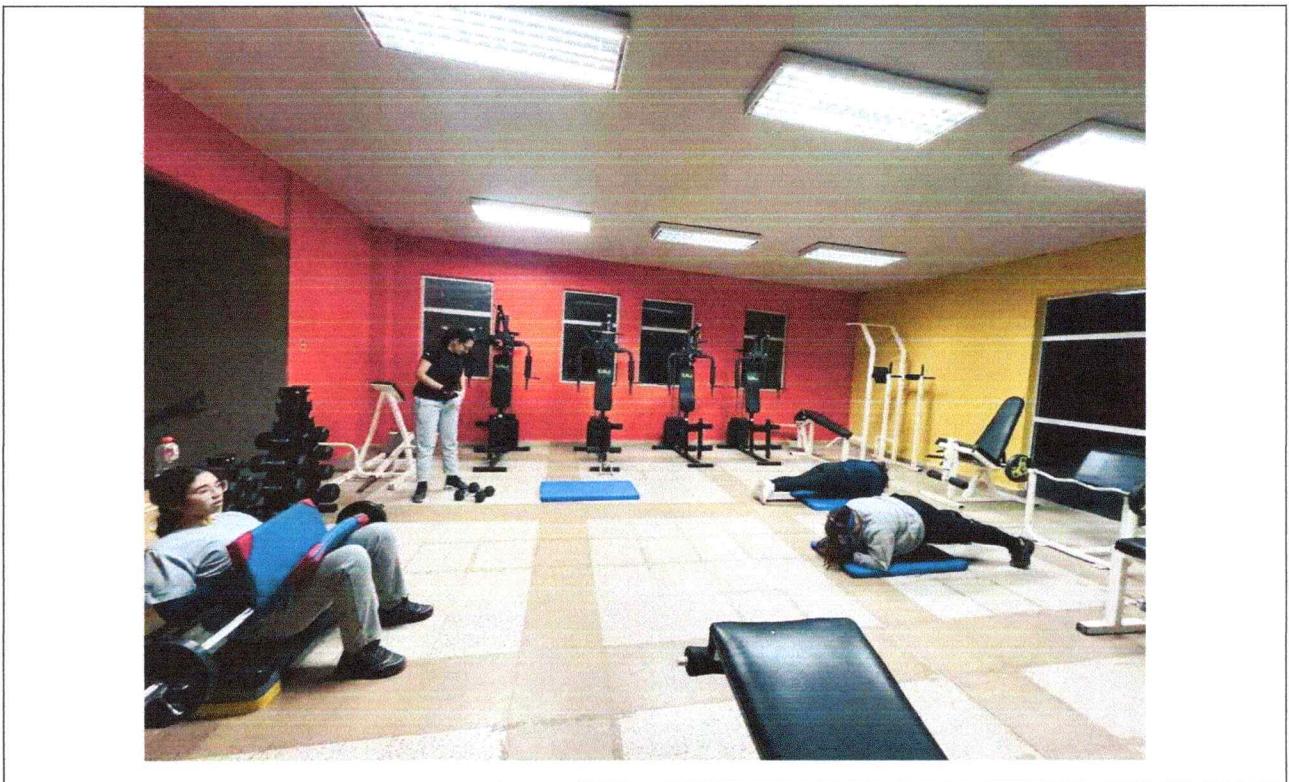


Fecha Cobertura:  
2024-07-18

Descripción Cobertura:  
se separan a los asistentes al gimnasio para poder  
trabajar en base a sus objetivos

Tipo Cobertura:  
**INFORME**





**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



✓