

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBÁÑEZ		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 2526	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 2024		

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.

- se realizan taller de motricidad y actividad física de niños
- se aclaran dudas a lo papás sobre el trabajo a realizar en salón y sus beneficios
- se les explica a los niños la importancia de realizar actividad física
- se les recuerda a los papás y niños que deben llevar una botella con agua y no jugo
- se les pide a los asistentes llevar a cada clase una toalla de rostro personal
- se realizan actividades relacionadas a las falencias observada en evaluación anterior
- se realizan ejercicios a través de juegos
- apertura y cierre del gimnasio
- supervisión en gimnasio
- se orienta a los usuarios que tenían plan acuático, sobre el uso y horario del gimnasio
- se realiza una inducción a los nuevos usuarios del gimnasio
- se desarrolla sesión de entrenamiento en etapa de ajuste a los nuevos usuarios
- orientación sobre el correcto uso de las maquinas
- se realiza corrección de postura al realizar los ejercicios
- se aclaran dudas sobre la "triada de la mujer deportista"
- se realiza turno ético, producto de los inconvenientes climáticos ocurridos durante la noche anterior y durante el presente día.
- se desarrollan actividades administrativas.
- se entrega información a los usuarios asistentes a las clases en salón , sobre la suspensión de estas, producto del estado en el que el salón se encuentra producto de las lluvias
- apertura y cierre del gimnasio
- se adelanta clase en el gimnasio, por petición de usuarios debido al clima
- supervisión en gimnasio
- se realiza sesión de entrenamiento de fuerza full body a través de método por circuito
- se rectifica postura y tomada de mancuerna a los asistentes, al momento de realizar los ejercicios
- se realiza etapa de vuelta a la calma guiada
- se corrige la forma adecuada de inhalar y exhalar en la vuelta a la calma

- se realiza apoyo en secado de salón principal. producto de las lluvias (turno AM)
- se realiza taller de actividad física y motricidad infantil turno PM
- se realizan trabajos de coordinación y equilibrio, a través de diferentes actividades y juegos
- se realiza corrección de los ejercicios a los asistentes al taller infantil
- se realiza supervisión en gimnasio
- se realiza sesión de entrenamiento de fuerza en sala de musculación
- se les enseña a los usuarios la manera de uso de la maquina multifuncional y sus diversos usos
- se realiza corrección en el agarre de la barra "Z"
- se realiza corrección de los ejercicios al momento de realizar trabajo de fuerza
- se desarrolla sesión de entrenamiento cardio respiratoria a través de un entrenamiento en bicicleta estática
- se les enseña los nuevos usuarios la altura a la que debe ir el sillín de la bicicleta estática para mayor comodidad y evitar lesiones; sobretodo lumbares.
- se desarrolla entrenamiento en gimnasio
- se realiza supervisión en sala de fuerza y cardio
- se realiza demostración de ejercicio "remo" , con el fin de evitar lesiones en la zona lumbar
- se realiza variante de remo en maquina, y realizarlo con barra para activar más la zona media y superior
- se les recomienda el uso de guantes, sobre todo al momento de levantar cargas altas
- se les realiza una charla sobre el calzado ,más apropiado para realizar trabajo de fuerza y resistencia
- se realiza sesión de entrenamiento de resistencia, a través de un circuito de trabajo
- se les explica la importancia de respetar los tiempo de trabajo y de descanso
- se aclaran duda a usuario nuevo sobre el consumo de proteína
- se desarrolla taller de actividad física para niños
- se realiza trabajo de coordinación guiado con música
- se realizan trabajo unipodal con lentejas y escalera pliométrica
- se desarrolla taller de actividad física infantil
- se desarrolla circuito con ejercicios relacionados a la natación, con materiales de uso acuático, como lo es el "tallarín"
- se desarrollan juegos motrices con materiales externos
- se realiza y corrige el movimiento de la patada y brazada
- se realiza una vuelta a la calma con un juego que el niño propuso
- se realiza entrenamiento de gimnasio
- se desarrolla supervisión en el gimnasio
- se realiza variante de sentadilla con mancuernas
- se realiza corrección en la ejecución de press banca a usuario nuevo
- se realiza sesión de abdominales y se les corrige mito sobre "entre más abdominales realice, mejores resultados se obtiene"
- se realiza charla sobre el consumo de creatina y sus beneficios
- se realiza sesión de entrenamiento de resistencia, a través de un HIIT
- se les indica la diferencia entre hiit y miit, y cuando se deben usar cada uno
- se corrige tomada de la barras en maquina multifuncional
- apertura y cierre del gimnasio
- supervisión en gimnasio
- se desarrolla sesión guiada de entrenamiento de fuerza
- se rectifica la forma correcta de realizar un punte de glúteo con peso
- se orienta a los usuarios sobre el correcto uso de las bandas de resistencias y cuerdas de CrossFit
- se les recuerda la importancia de la alimentación al realizar ejercicios en la mañana
- se les recuerda a los presentes la importancia del orden en la sala de fuerza
- se les prohíbe a los usuarios el consumo de chicle durante un entrenamiento
- se realiza taller de actividad física y motricidad infantil
- se realiza trabajo locomotriz de salto y caminata
- se desarrollan juegos en base a las habilidades nombradas anteriormente
- se refuerza trabajo de lateralidad (izquierda y derecha) con elementos externos y juegos (twister)
- apertura y cierre de gimnasio

- supervisión en sala de fuerza y cardio
- se realiza sesión de entrenamiento a los presentes
- se realiza sesión de fuerza con método de rep. 3
- se realiza sesión de cardio a través de un circuito con cuerda de CrossFit y bandas de resistencias
- se corrige a los presentes en donde debe ir ubicada la banda de resistencia
- se realiza corrección de postura
- apertura y cierre del gimnasio
- supervisión en gimnasio
- se realiza sesión de entrenamiento en sala de cardio y fuerza
- se realiza variante de ejercicio con banda elástica por mal estar en el hombro del usuario
- se realiza asistencia a usuaria en ejercicio hip thruster para levantar barra cargada
- se corrige técnica y postura al momento de realizar los ejercicios
- se orienta a los usuarios sobre el uso las maquinas de la sala de fuerza
- se desarrolla sesión de entrenamiento de resistencia a través de método continuo variable 1, para aumentar la resistencia
- se desarrolla taller de actividad física infantil
- se realizan ejercicios de habilidades locomotoras de lanzamiento y gateo
- se realizan juegos para reforzar las habilidades empleadas en el transcurso de la clase
- se les explica a los niños la importancia de la elongación (vuelta a la calma)
- se realiza vuelta a la calma con el juego " Simón dice"
- se responden dudas vías WhatsApp, respecto al inicio de las clases de natación
- se realiza taller de actividad física infantil
- se realiza charla para incentivar a los niños a realizar actividad física
- se realizan trabajos óculo manual, lanzamiento y recibo de elementos externos(globo y balones de distintos tamaños y peso)
- se realiza atención en el gimnasio
- se realiza supervisión en sala de cardio y de fuerza
- se realiza corrección a los asistentes con trabajo de flexión y extensión de codo, para trabajar bíceps con mancuerna
- se realiza trabajo de resistencia con una sesión de spinning en sala de cardio
- se enseña a nuevo usuario la forma correcta de tomar su frecuencia cardiaca
- se realiza apertura y cierre de gimnasio
- se realiza supervisión en gimnasio
- se desarrolla sesión de abdominales con método tabata
- se realiza rectificación de los ejercicios realizados por los asistentes al gimnasio
- se realiza entrenamiento de resistencia con método variable 2, con tramos más intensos de 3 minutos y los menos intensos de 5 minutos (en bicicleta estática)
- se les recuerda a los asistentes la forma correcta de tomar la frecuencia cardiaca
- se desarrolla entrenamiento de fuerza con método por repeticiones 3.
- se realiza orden de materiales en el gimnasio
- se realiza taller de actividad física infantil
- de desarrolla circuito de habilidad y coordinación
- se realiza el calentamiento con juegos exprés
- se realizan ejercicios de lateralidad con ejercicios y juegos como el espejo, laberinto y twister
- la clase termina con música y bailes
- apertura y cierre del gimnasio
- se supervisa sala de cardio y fuerza
- se realiza sesión de entrenamiento de fuerza
- se realiza sesión de entrenamiento de resistencia con método tabata
- inducción a usuario nuevo sobre los tipos de agarre, dependiendo de la barra
- se corrige postura a usuario en ejercicio " remo" en maquina multifuncional

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

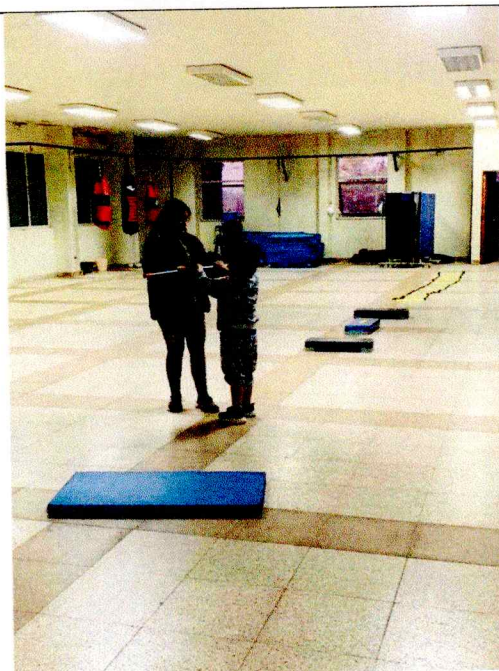
Fecha Cobertura: 2024-08-01	Descripción Cobertura: se desarrollan juegos para reforzar falencias de los niños en taller de actividad física y motricidad	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-02	Descripción Cobertura: se realiza trabajo administrativo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-05	Descripción Cobertura: corrección de tomada de mancuerna al realizar una extensión de tríceps	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-08-06

Descripción Cobertura:
se realiza corrección de los ejercicios en taller de actividad física infantil

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

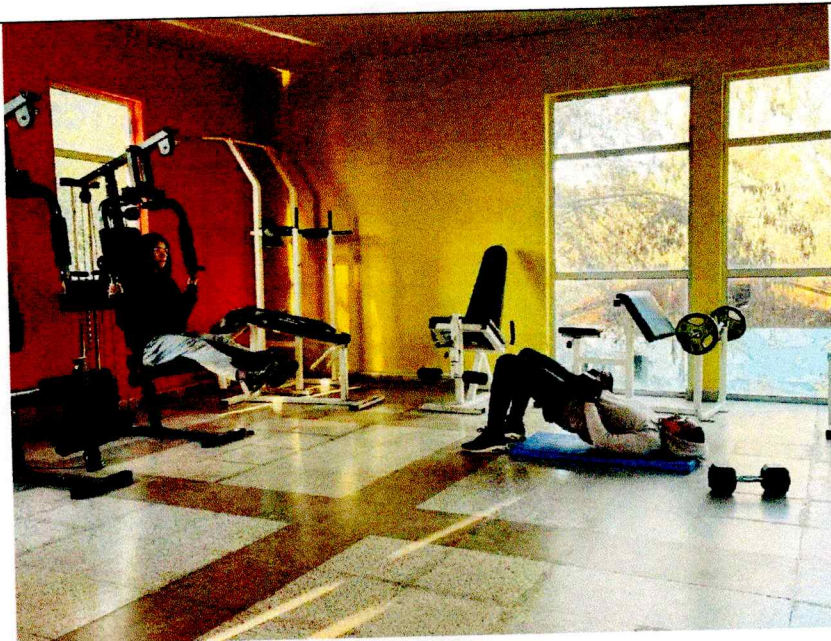


Fecha Cobertura:
2024-08-07

Descripción Cobertura:
demostración de ejercicio "remo" con barra para su correcta ejecución y poder evitar lesiones

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

		
Fecha Cobertura: 2024-08-08	Descripción Cobertura: se desarrolla circuito con ejercicios relacionados a la natación, con materiales de uso acuático, como lo es el "tallarín"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-08-09	Descripción Cobertura: corrección en la ejecución del puente de glúteo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-08-12

Descripción Cobertura:
se realiza taller de actividad física y motricidad infantil se realiza trabajo locomotriz de salto y caminata

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-08-13

Descripción Cobertura:
se realiza asistencia a usuaria en ejercicio hip thruster para levantar barra cargada

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2024-08-14	Descripción Cobertura: se realiza corrección a los asistentes con trabajo de flexión y extensión de codo, para trabajar bíceps con mancuerna	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



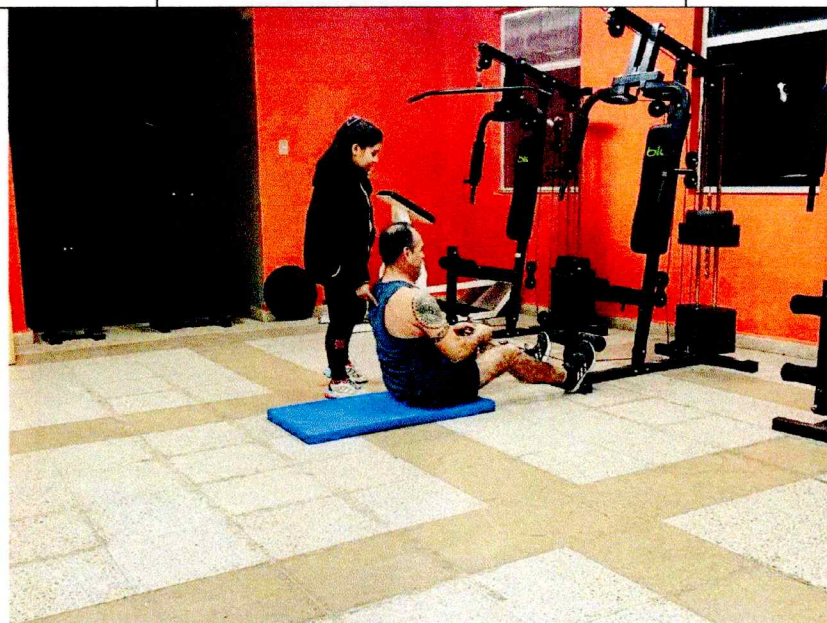
Fecha Cobertura: 2024-08-16	Descripción Cobertura: se desarrolla sesión de abdominales con método tabata	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2024-08-19

Descripción Cobertura:
se corrige postura a usuario en ejercicio "remo"
en maquina multifuncional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

Sin Observaciones

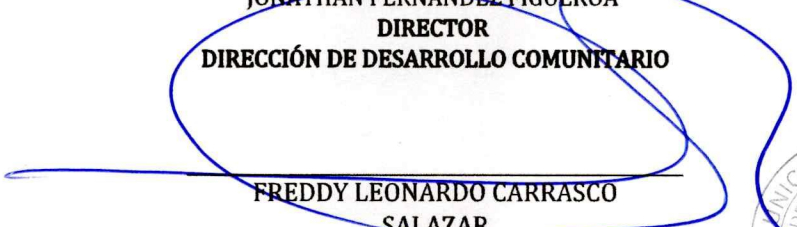
MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ
PRESTADOR

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

