

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ		
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.

Apertura del gimnasio en turno AM y PM, en donde le explico a los usuarios sobre las evaluaciones que se harán a partir de este mes, en donde les resalto la importancia de no faltar a los entrenamientos para que estas evaluaciones den resultados óptimos. Les muestro su macrociclo para que lo observen y sepan como se trabajara en cada sesión. Hay 2 usuarios que practican vóleybol y se les realizó una planificación en ATR. Los usuarios nuevos comenzaron con la semana de ajuste. dirijo, oriento y superviso las rutinas, también realizo las correcciones los ejercicios mal hechos. En la tarde inicio con el taller de natación infantil, por ser la primera clase dejo ingresar a los apoderados para una charla en donde les explico la forma en la que trabajare con los niños, les informo sobre la importancia de llenar la ficha de inscripción y les muestro la tabla de evaluación para los niños, una vez terminada la charla los dejo sacarles fotos y les pido que salgan del sector pileta par poder comenzar con la clase. los niños se presentan ante mi y sus compañeros. En esta primera clase solo se realiza la evaluación de los niños.

Realizo taller de natación infantil avanzado, al comenzar la clase me presento antes los niños y apoderados nuevo, les explico mi forma de trabajar con ellos y que por ser la primera clase les realizare una evaluación a los niños para poder ir registrando sus avances. les permito el ingreso a los papas sector pileta en donde realizo esta charal y puedan sacarles fotos a los niños, luego les pido que esperen a los niños en el halls para comenzar la clase. En el gimnasio les muestro las planificaciones que les hice hasta fin de año. dirijo las sesiones de entrenamiento de todos los presentes, en donde los corrijo en sus técnicas y posturas al realizar los ejercidos. En el taller de natación infantil inicial comienzo con la adaptación al medio de todos los niños, les retiro la ayuda externa a los niños que no la necesitan (1). realizan ejercicios de flotación ventral y dorsal, trabajos de respiración con bombeo o burbujeos con los niños que aun no se atreven a sumergir su cabeza bajo el agua., realizo actividades para que los niños se desplacen en el agua sin miedo, algunos se atreven a realiza braceos (sin tánica). al finalizar la clase se les da 3 min, para nado libre o los que quieran y se atrevan pueden lanzarse " piqueros" o salto de altura de las forma que más les acomode. Desarrollo sesión de entrenamiento de fuerza y cardio en el gimnasio en turno AM y PM. En donde me encargo de supervisar las posturas, técnicas, agarres, etc. para su

optimo rendimiento, les enseño su planificación para que vayan trabajando en base a ella. Guio las 3 etapas de la sesión.

Hoy corresponde taller de natación infantil avanzado, en donde ingresan 2 niños nuevos y les realizo la evaluación inicial, en donde ambos les falta para el avanzado, converso con sus padres y les explico que los tendré durante este mes en este taller y si no logran avances tendrán que inscribirse en el inicial, uno de ellos le tiene temor al agua. (niña). Hoy comenzamos con las primeras tareas del taller post evaluación, en donde se trabaja flotación dorsal y ventral, desplazamiento y trabajos para mejorar y coordinar la patada. Con los 2 niños que ingresaron hoy se trabajo con ejercicios hasta antes de la mitad de la piscina y los demás la cruzaban, pero con descanso en la mitad. Para terminar mi jornada ejecuto entrenamiento en el gimnasio, en donde me presento con usuario nuevo y vemos cuales son sus objetivos, con él se realiza evaluación y ejercicios de autocarga para observar posturas, pesos ligeros y comenzar con semana de ajuste. Con los demás asistentes se sigue trabajando en base a sus planificaciones. A todos los usuarios les realizo corrección al momento de ejecutar los ejercicios, superviso, oriento y guio en el uso de las maquinas disponibles. Se realiza sesión de fuerza y cardio en ambas jornadas

Apertura y cierre del gimnasio en ambos turnos, dirijo las rutinas de entrenamientos en sala de fuerza y sala de cardio. Cada usuario sigue su planificación mientras yo los oriento y corrijo en el uso de maquinas y ejercicios. La sesión de cardio se realiza en bicicleta estática y cada usuario va a ritmo de su frecuencia cardiaca. Se aclaran preguntas respecto al entrenamiento que debe realizar una persona con obesidad y por que no es recomendable realizar ejercicios con bote y rebote

Inicio mi turno AM con entrenamiento en el gimnasio, en donde revisamos la planificación para ver que corresponde hoy. Dirijo y superviso a los presentes quienes realizan trabajo de fuerza; con peso externo y terminan con cardio; 2 series de HIIT. Corrijo posturas y oriento en el uso de materiales de las salas. En turno PM también realizo entrenamientos en el gimnasio, en donde realizo las mismas actividades del turno AM. En el taller de natación infantil inicial realizo evaluaciones a los alumnos que se integraron ese día, hago entrega de información a sus padres respecto al taller.

Trabajamos desplazamientos, patada y respiración, ya hay niños que se atreven a no usar el material de apoyo y desplazarse hacia lo más profundo, pasando la mitad de la piscina.

Realizo entrenamiento en el gimnasio en turno AM y PM, seguimos trabajando bajo el modelo Concurrente de intra sesión ya que se trabaja fuerza y resistencia en la misma sesión de entrenamiento, cada usuario trabaja bajo sus propios parámetros de fuerza y resistencia. Me encargo de dirigir, orientar, supervisar y corregir ejercicios a los que lo necesiten, se realiza variantes de ejercicio " peso muerto" con banda de resistencia. En el taller de natación infantil avanzado trabajos desplazamiento ventral y dorsal con tabla cruzando toda la piscina, alumno al que pensaba retroceder al inicial esta llegando a la par de sus compañeros, se demora más en cruzar la piletta, pero ya perdió el miedo, esta controlando su respiración y sus nervios. Al finalizar la clase nos dirigimos a lo más profundo para realizar saltos de la forma que ellos prefieran.

Apertura del gimnasio en donde superviso sala de musculación y cardio, dirijo rutina de entrenamiento. guio la vuelta a la calma y les explico la importancia de la elongación post entrenamiento. en cardio realizamos un circuito de 8 estaciones el cual fue de 30 segundos de trabajo por 20 segundos de descanso. y en fuerza se trabaja bajo el método por repeticiones 3. Al comenzar el taller de natación infantil inicial reúno a los niños al borde de la piscina para dar las explicaciones de las actividades que realizaremos en la clase, les pido realizar gestos técnicos como patada, respiración una vez observado les pido que ingresen al agua de la manera que mejor les acomode, casi todos saltaron y ahí muestran que ya no le tienen miedo al agua. Realizamos trabajo de respiración y desplazamientos a través de juegos con "tallarines cortos" y pelotas. Se observan mejoras en algunos niños.

Completo las fichas de evaluaciones iniciales de los talleres que imparto. En el gimnasio superviso a los asistentes en sala de fuerza y de cardio, repasamos las planificaciones, dirijo rutinas de entrenamiento de fuerza y cardio, esta ultima se realizo como clase de spinning, corrijo a los asistentes que estén realizando mal el ejercicio, se realiza variante de trabajo de tríceps en banco. finalizo la sesión con una vuelta a la calma con los músculos trabajados. En el curso de natación infantil avanzado seguimos trabajando patadas y coordinación, también realizamos trabajos para el nado de espalda, este lo hacemos con ayuda de elemento externo (tabla) todos logran realizar las actividades cruzando la piscina, con excepción de una niña que logra llegar solo hasta la mitad. se agregan al grupo de WhatsApp a los usuarios y apoderados que no lo están para tener un contacto más directo.

Dirijo rutina de entrenamiento de fuerza y resistencia en el gimnasio en ambos turnos, en donde superviso el buen uso de las maquinas, materiales, técnicas; corrijo a los asistentes que realizan mal algún ejercicio, como lo es el caso de curl de bíceps, se realiza variante de sentadilla para usuario que tiende a levantar el talón al momento de realizar una sentadilla, por ende le ubico discos bajos sus pies para un mejor desarrollo de esta. para la sesión de cardio ejecuto 2 series de HIIT. para terminar guió la vuelta a la calma con elongaciones activas y pasivas.

En el taller de natación infantil trabajamos la salida y desplazamiento en flecha; primero yo los guió hasta la mitad de la piscina, después se desplazan solo con una pelota en sus manos para no desarmar la flecha y después sin ningún material y se desplazan solo con patada, además seguimos trabajando la respiración que es lo que más les falta, a través de juegos, se realizan juegos con pelotas para mejorar su confianza en el agua. En el gimnasio ejecuto sesiones de fuerza y cardio, supervise ambas sesiones, además de corregir las posturas de los asistentes. La sesión de cardio se realiza en bicicleta estática. Terminamos la clases con una vuelta a la calma con elongaciones estáticas.

Apertura y cierre de gimnasio en horario AM. Guió la sesión completa de usuarias que practican voleibol. Les explico en qué consistirá sus ejercicios y les explico los métodos de entrenamiento a utilizar en ambas categorías (fuerza y resistencia), con ellas aún sigo en la semana de ajuste. En sesión de fuerza aumentamos un poco las cargas, les enseñé el uso de las máquinas y corrijo la postura y técnica al realizar los ejercicios. La sesión de resistencia la trabajamos en bicicleta estáticas, a través, del método continuo variable.

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

Fecha Cobertura: 2024-09-02	Descripción Cobertura: realización de rutinas de entrenamientos en gimnasio turno AM y PM	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-09-03	Descripción Cobertura: realizo la evaluación de los niños de natación avanzado	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-04

Descripción Cobertura:
realización de bombeo o " burbujeos" en taller
de natación infantil inicial

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-05

Descripción Cobertura:
se enseña a nuevo usuario el uso de las
maquinas y las correcta ejecuciones de los
ejercicios

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-06

Descripción Cobertura:
se orienta al usuario sobre la correcta forma de
realizar el ejercicio

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-09

Descripción Cobertura:
realizo y corrijo variante de "puente de glúteo"

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-10

Descripción Cobertura:
realizo apoyo, supervisión y corrección a alumno
de natación infantil

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-11

Descripción Cobertura:
En natación infantil inicial se les da las
indicaciones de lo que trabajaremos, se les pide
que se sienten al borde de la pileta e ingresen a
ella de la forma que más les acomode

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-12

Descripción Cobertura:
Ejecuto clase de spinning como sesión de cardio

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-13

Descripción Cobertura:
correlación del ejercicio curl de bíceps

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-16

Descripción Cobertura:
Se realiza ejercicio en posición flecha con con mi apoyo para posterior los niños lo realicen solos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-09-17

Descripción Cobertura:
sesion de entrenamiento en el gimnasio

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.





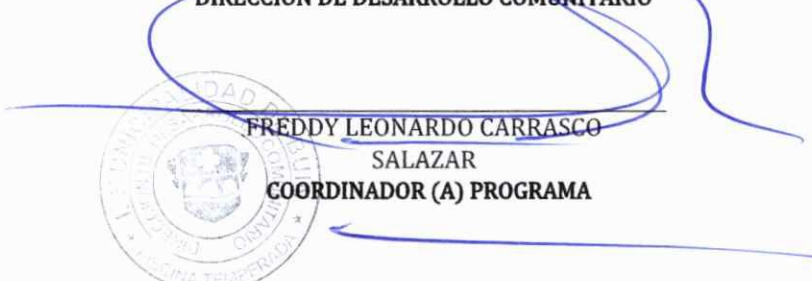
MARIA EMILIA ACEVEDO SANTIBANEZ
PRESTADOR

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