

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

OCTUBRE	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.

inicio con la apertura del gimnasio, me presento ante los nuevos asistentes y le entrego información relevante del uso de los espacios de entrenamientos, se les realiza una evaluación inicial para poder comenzar con las semanas de ajuste. me dedico a supervisar y corregir sus entrenamientos. guio la 3 partes de una sesión de entrenamiento. los usuarios antiguos siguen trabajando en base a su planificación. en taller de natación infantil avanzado me presento antes los niños y apoderados nuevos, les realizo una breve charla en donde entrego información relacionada al taller. realizo una evolución visual a los alumnos nuevos, mientras que a los asistentes antiguos se les hace recomendaciones para poder seguir mejorando.

apertura y cierre del gimnasio en horario AM y PM. realizo una charla informativa a los nuevos asistentes, respondo sus dudas, dirijo la rutina de entrenamientos de todos los asistentes, oriento sobre el uso de materiales y maquinas en sala de musculación, se realiza una sesión de cardio simple para los nuevos usuarios para no fatigarlos en su primera clase, los usuarios antiguos siguen con el orden de su planificación. realizo taller de natación infantil inicial, al ser la primera de clases de algunos realizo la charla informativa para los niños y padres, en donde les indico las "reglas" y objetivos del taller. realizo una evaluación inicial a los nuevos y una a los antiguos, para posterior realizar el informe escrito. cerramos la clases con juegos lúdicos.

traspaso las evaluaciones realizadas de los talleres de natación infantil a el informe, en donde categorizo sus habilidades y técnicas en el agua. realizo taller de natación infantil avanzado en donde de acuerdo a los resultados obtenidos en la evaluación divido en 2 grupos a los niños, para poder trabajar de una forma más específicas de acuerdo a sus falencias. planifico las sesiones de entrenamientos de los asistentes al gimnasio de acuerdo a sus objetivos. dirijo la rutina de entrenamiento en sala de fuerza y cardio (semanas de ajustes), en la sesión de fuerza de trabaja con peso livianos para poder pulir la técnica de los ejercicios y en sesión de cardio se realiza un método continuo extensivo en bicicleta estática. realizo apoyo y orientación al momento de ejecutar los ejercicios

Asisto a segunda reunión de Copa Buin. Apertura de gimnasio en turno AM y PM. dirijo rutina de entrenamiento en sala de fuerza, oriento a los presentes sobre el uso de las maquinas funcionales

para ser usado en tren superior, realizo supervisión en ambas salas del gimnasio, corrijo y ayudo en las posturas de los ejercicios, se aconseja usar discos bajo los pies a usuario que tiende a levantarlos en la ejecución de sentadilla con barra. la sesión de cardio se trabaja en forma de circuito con metodo tabata, en donde se realizan 2 series de 8 estaciones con 3 minutos de descanso entre ellas. Dirijo rutina de entrenamiento en sala de musculación y cardio. cada usuario esta trabajando segun su planificación, aclaro dudas sobre la "tonificación" o el excesivo aumento de la masa muscular en la mujer, corrijo la técnica de los ejercicios, se educa a los usuarios sobre la tomada en la maquina funcional para el trabajo de espalda. se realiza variante con macuernas en ejercicio de peso muerto tradicional. se trabaja resistencia con una sesión de spinning, se realiza la evaluación por escrita de los asistentes al gimnasio. en taller de natación infantil inicial se sigue trabajando la adaptacion al medio con 1 niño que le teme al agua. los demas trabajan en el ingreso, respiración y patada en el medio. 2 niñas son cambiadas a taller de natación avanzado. Al termino de la clase se les da un pequeño recreo que sirve como evaluacion visual de como se adaptan al agua.

Agrego a grupo de whatsapp a los usuarios de mis talleres, en donde realizo entrega de informacion o ellos pueden realizar consultas si lo necesitan. En taller de natación infantil avanzado se trabaja desplazamiento y tecnica de crol con los alumnos más avanzados y con los demás se trabaja control, respiracion y desplazamiento con tabla hasta el final de la pileta y los que no pueden hasta la mitad de ella. En el gimnasio superviso sala de musculacion y de cardio, en donde realizo las correcciones de los ejercicios mal ejecutados, oriento en el uso de los materiales y maquinas. guio la rutina de fuerza y de cardio; a traves de un HIIT. Desarrollo la vuelta a la calma.

Apertura y cierre de gimnasio en ambos turno (AM y PM). superviso sesion de entrenamiento en sala de fuerza y cardio, se orienta sobre el uso de materiales, maquinas y los metodos de entrenamiento segun sus objetivos. se corrige a los usuarios sobre la forma correcta de realizar el calentamiento y la importancia de la movilidad articular. se sigue trabajando en base a la planificacion de cada persona. la sesión de cardio de realiza en bicicleta estática. en taller de natación infantil se trabaja la patada, desplazamiento, respiracion y flotación dorsal y ventral se categoriza los niños segun su aguante en flotación. al terminar la clase se dan 3 minutos de recreo. dirijo y superviso a usuarios en gimnasio, realizo evaluacion a usuarias nuevas en horario AM, las cuales ya manejan algunas tecnicas y yo solo realizo algunas correcciones en la postura de un ejercicio, las oriento en el uso de las maquinas multifuncions. se realiza solo sesion de fuerza. en gimnasio turno PM se sigue trabajando de la misma forma, guio la sesion de abdominales a traves de un circuito. realizo apoyo en sector pileta. en taller de natacion infantil avanzado converso con los padres de 2 niños que podrían participar en el evento Copa Buin para que con ellos practiquemos en las areas a participar. se trabaja desplazamiento con tabla de forma dorsal y ventral hasta el final de la pileta. al terminar la clase todos se lanzan a la parte profunda 5 veces para ir perdiendo el miedo al agua.

Apertura y cierre del gimnasio en jornada AM y PM. dirijo la sesion de entrenamiento de todos. Se revisa la planificacion de entrenamiento para joven con obesidd y se le explica el porque no puede realizar ejercicios de impacto y la importancia de entrenar cardio monitorizado a traves de la frecuencia cardiaca. superviso el entrenamiento de todos los asistentes; evalúo y guio el trabajo de nuevo integrante al gimnasio, corrijo postura de los ejercicios. se le explica al nuevo integrante el porque no debe realizar estiramientos dinámicos, más aún en la vuelta a la calma. la parte de resistencia se realiza en bicicleta estática se les pide a los asistentes realizar la ficha de inscripción

Realización de entrenamiento en gimnasio en las dos jornadas, oriento a usuario nuevo sobre el uso de las máquinas y los métodos de entrenamientos a utilizar dependiendo de su objetivo; en fuerza ocupar M. por repeticiones 3 y en cardio solo continuo extensivo para crear una resistencia optima para los niveles siguientes a llegar. se reintegra al gimnasio joven karateca al cual tambien se le hizo una evaluacion, su semanas de ajuste será menor para avanzar a hipertrofia y fuerza explosiva luego. algunas usuarias estan en la semana de carga, en donde aumentan su porcentaje de trabajo. en natacion infantil inicial los niños saltan en la parte profunda (1 excepción) que se lanza al medio de la pileta. asisten con temor, pero lo realizan bien y con ganas de repetirlo. se sigue trabajanso con el pateo que es lo que más les cuesta, realizan trabajo de apnea

En taller de natación infantil avanzado empezamos con las actividades desde lo mas bajo a lo más profundo y la segunda parte de la clase desde los más profundo a lo más bajo. se trabaja la confianza y la calma al momento de lanzarse y salir del agua al finalizar la clase hablo con ellos y los felicito por atreverse a trabajar en lo más profundo. entre ellos se entregan tips y se felicitan,

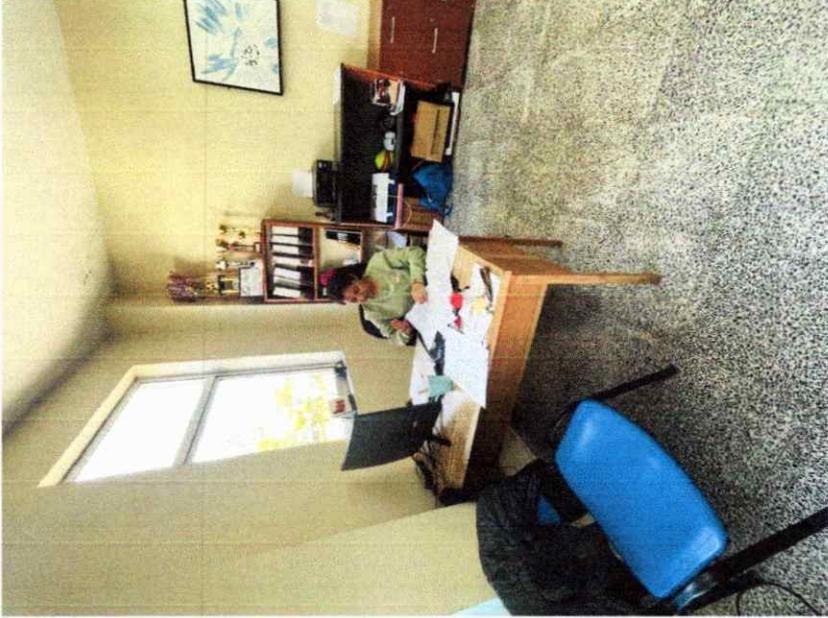
tambien les enseño la una forma rapida y facil de ponerse su gorro de natación. se trabaja desplazamiento ventral y dorsal con y sin tabla. en el gimnasio oriento y superviso a los asistentes en sus sesiones de entrenamiento, corrijo las malas posturas les explico la forma correcta de realizar peso muerto rumano con barra y discos. les explico la diferencia de peso muerto tradicional y rumano. usuarios realizan trabajo en sala de fuerza y cardio en bicicleta estática. Superviso sala de fuerza y cardio en horario AM y PM, dirijo rutina de entrenamiento de los presentes, corrijo posturas y agarre de las barras para enfocar el ejercicios en un músculo, en cardio dirijo rutina de HIIT y usuario AM solo realiza sesión de fuerza ya que se desplaza en bicicleta, su entrenamiento es fullbody. guío su vuelta a la calma. En el taller de natación infantil se comienza a trabajar más hacia el fondo y algunos niños llegan hasta lo más profundo con tabla. solo deben mejorar su resistencia y patada para un óptimo desplazamiento.

Desarrollo taller de natación infantil avanzado, los niños trabajan más tiempo en la zona profunda y logran desplazarse con mayor confianza desde lo más profundo, un grupo trabaja nado de espalda y tecnica de crol y el otro lo mismo pero con tabla o tallarín, sin dejar de lado la respiración. Se realizan juegos para reforzar lo aprendido en el taller. se les corrige a los niños la forma correcta de realizar la patada para un mejor desplazamiento. en el gimnasio dirijo la rutina de todos los asistentes y corrijo sus tecnicas y posturas al realizar los ejercicios, se realiza una breve charla informativa respecto a la correcta alimentación pre y post entreno.

Apertura del gimnasio en turno AM y PM, en donde dirijo rutina de entrenamiento y les muestro a los usuarios su planificación y la forma correcta de ponerla en curso, superviso sala de musculación y de cardio, se realiza variante de peso muerto rumano con bandas de resistencias para usuaria que no domina la técnica. Se realiza rutina de tren superior con banda elástica para usuaria con poco rango articular en el hombro izquierdo

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

<p>Fecha Cobertura: 2024-10-01</p>	<p>Descripción Cobertura: educó a los nuevo usuarios sobre el uso, postura, técnica y pesos a utilizar para la ejecución de los ejercicios</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>
		

Fecha Cobertura: 2024-10-02	Descripción Cobertura: evaluación inicial taller de natación infantil inicial	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;">  <div style="text-align: right; margin-top: 100px;">  </div> </div>		
Fecha Cobertura: 2024-10-03	Descripción Cobertura: Completo los informe con las evaluaciones realizadas a los usuarios de los distintos talleres que realizo en el recinto	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-10-04	Descripción Cobertura: adaptação con disco bajo los pies para una	Tipo Cobertura:

	correcta ejecucion de sentadilla con barra, para usuario que tiende a levantar los pies	FOTOGRAFÍA
--	---	------------



Fecha Cobertura: 2024-10-07	Descripción Cobertura: desplazamiento en el medio a traves de un juego con pelota	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-10-08	Descripción Cobertura: en el gimnasio guio vuelta a la calma	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2024-10-09

Descripción Cobertura:
taller de natación infantil inicial

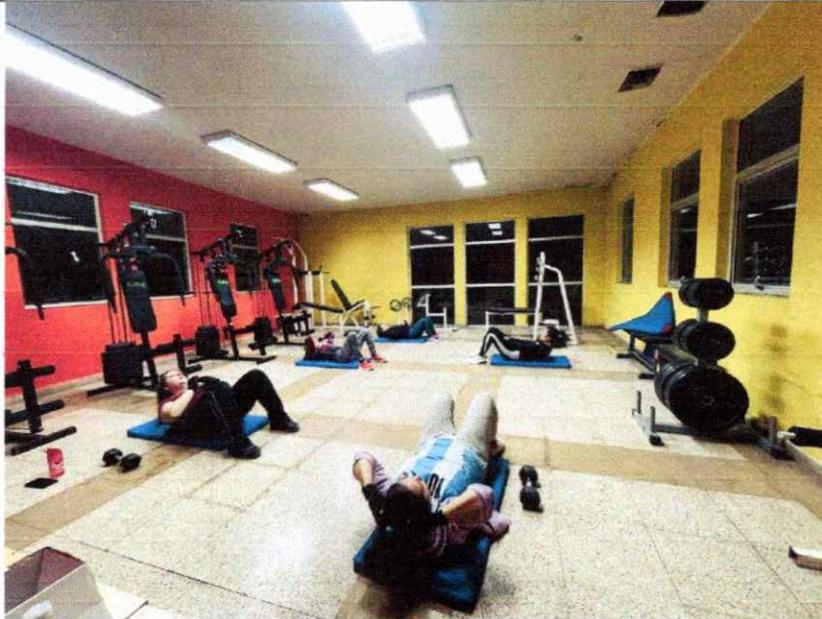
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-10

Descripción Cobertura:
sesion de abdominales a traves de un cicuito de estaciones

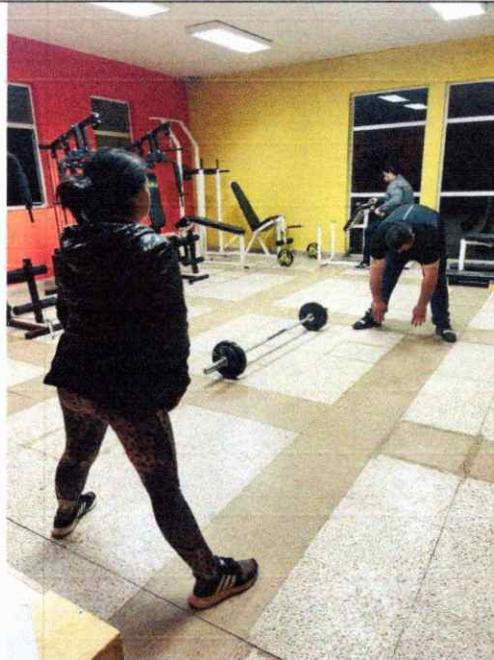
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-11

Descripción Cobertura:
guio vuelta a la calma y oriento el porque no realizar movimintos balísticos en esta etapa de la sesión

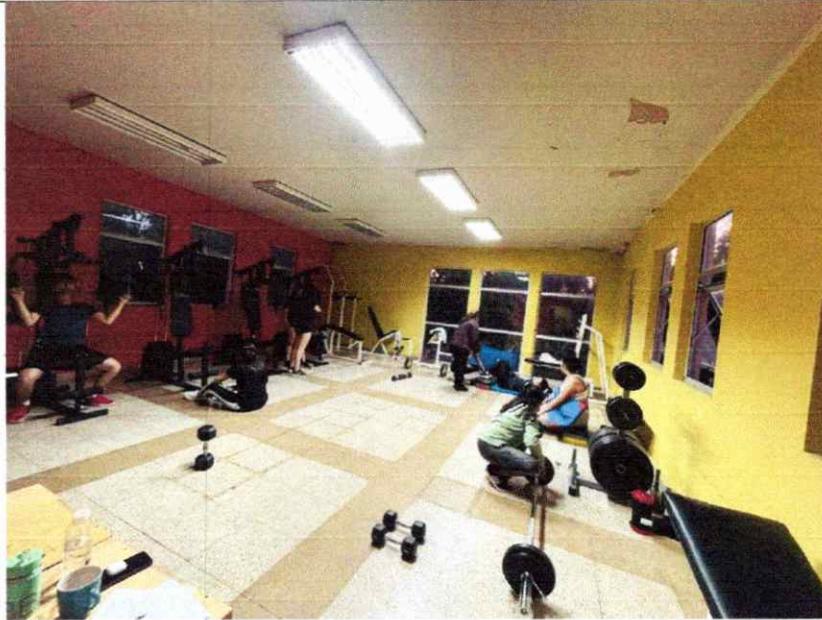
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-14

Descripción Cobertura:
dirijo rutina de entrenamiento en gimnasio, usuarias aumentan las carags en los ejercicios

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-15

Descripción Cobertura:
oriento y corrijo a usuaria en la correcta
ejecución de peso muerto rumano

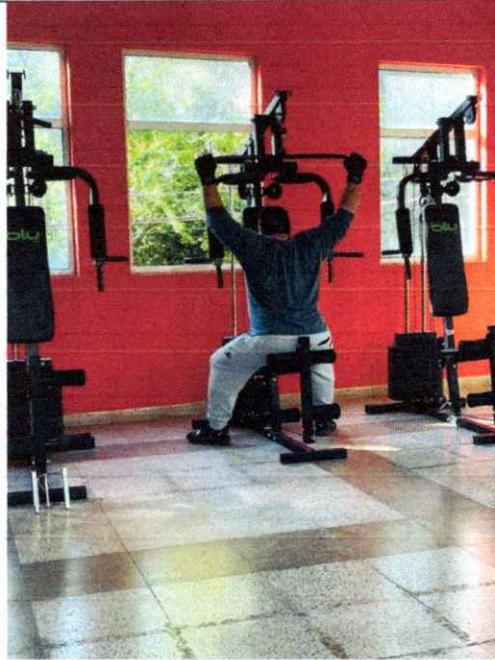
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-16

Descripción Cobertura:
a usuario de gimnasio corrijo agarre de la barra
para focalizar el trabajo en dorsal ancho, el
redondo mayor y el romboides

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-17

Descripción Cobertura:
en taller de natación se realizan actividades en lo más profundo

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-10-18

Descripción Cobertura:
se realiza variante de peso muerto rumano con banda de resistencia a usuaria que aún no maneja la técnica

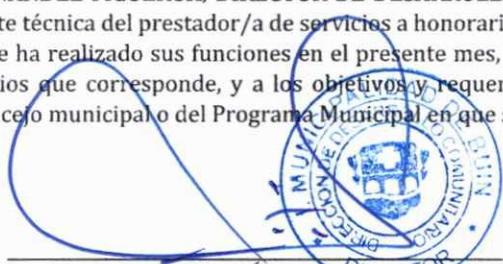
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

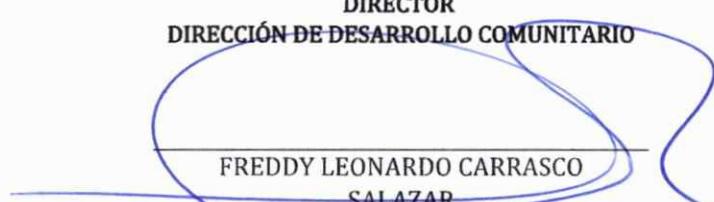
CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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

