

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	2024
Mes	Año

### I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio: 2526	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
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.

Realizo clases dirigidas en el gimnasio, en donde orgaizo las sesiones de entrenamientos de cada uno de los asistentes, me preocupo de corregir las posturas, tecnicas, uso correcto de los implementos, etc. se realizan ajustes en las sesiones dependiendo en periodo de entrenamiento en el que se encuentran. en taller de natacion infantil inicial le doy la bienvenida a los nuevos integrantes, en donde autorizo el ingreso de los apoderados al sector pileta en donde me presento con ellos y los niños, dando informacion del trabajo a realizar en el taller.se les informa que todos los niños deben ingresar solo al sector pileta con su tarjeta de usuarios, les doy unos minutos para que les saquen fotos a los niños antes de comenzar con la clase. realizo la evaluacion inicial de todos los niños. realizo correcciones de los ejercicios en el agua.Se agregan al grupo de whatsapp a los integrantes nuevos de todos los talleres que realzo.

Apertura y cierre del gimnasio en ambas jornadas. en donde dirijo las rutinas de entrenamientos de todos los asistentes, corrijo los ejercicios mal hecho para evitar lesiones, superviso sala de fuerza y cardio. Se realiza trabajo de fuerza con el metodo de repeticiones 3, ya que es el adecuado para los objetivos de los asistentes. en la sesion de cardio realizamos 2 rondas de hiit guiado por mi,en donde el objetivo es aumentar la frecuencia cardiaca para trabajar en la zona anaerobica. en taller de natación infantil avanzado me presento con los poderados y niños nuevo, les explico mi manera de trabajo en el taller y cuales son los objetivos. los agrego al grupo de whatsapp , realizo una evaluacion inicial a todos. realizo una evaluacion a los hermanos Romos para ver si estan aptos para ser ascendidos a este taller, el cual dio resultado positivo. apoyo en sector pileta.

Dirijo rutina de entrenamiento en gimnasio en las salas de cardio y fuerza. los usuarios trabajan segun su planificación, corrijo a los usuarios al momento de realizar los ejercicios, se realiza variante de remo con pesa rusa para usuaria. el trabajo de cardio lo realizamos en bicicleta estatica a traves de un metodo interválico, se les pide a los usuarios tomar se frecuencia cardiaca para realizar la formula y saber a qué intensidad deben trabajar. en taller de natación infantil inicial trabajamos el correcto uso de la respiración, patada, flotación dorsal y ventral, apoyo a niña que aún entra con temor al agua, la cual al finalizar la clase se dio más. apoyo en recinto.

En taller de natacion infantil recibo a niña sorda, ella no usas sus audifono en agua (razones obvia) para la cual me preparo con lengua de señas con indicaciones sencillas para que ella me pueda entender, me logro comunicar de manera satisfactoria con ella. el taller lo divido en 2, con un grupo trabajo para la copa buin 2 y los demás trabajamos con normalidad, al finalizar las actividades de la clase nos dirijimos a la zona más profunda para observar su comportamiento en esta, alguno necesitan apoyo de material extra para ingresar por temor. todos logran ingresar de manera satisfactoria. apoyo en sector pileta, apertura y cierre de gimnasio en turno AM y PM, en donde realizo sesión de entrenamiento guiada, realizamos trabajo de fuerza, trabajo abdominal y finalizamos con cardio, a traves de un circuito de 8 estaciones. realizo las correcciones necesarias a sus posturas, resuelvo dudas relacionadas a la alimentación, entrenamiento y suplementos. Completo las evaluaciones iniciales de todos los usuarios nuevos a mis talleres, para posterior tratar las falencias segun los resultados obtenidos. Atiendo dudas de personas interesadas en inscribirse al gimnasio y les explico la dinamica de este. Realizo sesión de entrenamiento en jornada AM y PM en sala de musculatura y de cardio. se revisa la planificación de alumno karateka para la proxima semana, ya que esta a portas de una competencia empezamos con trabajos de fondo para pronto pasar a pull over, dirijo las 3 partes de una sesión de etrenamiento, superviso el correcto uso de los implementos del gimnasio, corrijo las tecnicas y posturas de los usuario al realizar los ejercicios, apoyo en actividades del recinto.

En taller de natación infantil inicial trabajamos flotación ventral y respiración para la correcta tecnica y postura de nado, realizamos trabajos de braceo sostenidos en la barra, una vez enseñada la tecnica los niños se desplazan por el agua, realizamos juegos reforzando lo aprendido. terminamos la clase con los niños lanzandose a la zona profunda, los niños nuevos necesitaon un poco más de apoyo, pero se logro el objetivo de perderle el miedo a esa zona, con excepción de un niño el cual al finalizar la clase converse con su madre y es ahí recién que ella me cuenta que el niño asiste a terapia ocupacional por "trastorno gravitacional" el cual me explica que le trae complicaciones con la arena, juegos inflables, camas saltarinas y agua, se le recomienda que si es necesario ella puede ingresar con el niño a las clases. realizo entrenamiento en el gimnasio en jornada matutina y vespertina, en donde superviso a los asistentes y sus rutinas de entrenamiento, realizo corrección del correcto apoyo de la barra para sentadilla a usuario que viene con su propia rutina, ya que éste la ubica en la primera vertebra (atlas), los asistentes antiguos aumentan las cargas en sus ejercicios y comienzan con variantes un poco más "complejas", como por ejemplo estocada con peso y desplazamiento. guio la vuelta a la calma

guio entrenamiento en sala de musculación y de cardio, superviso la correcta ejecución de los ejercicios y corrijo las malas posturas de los usuarios. les aconsejo usar guantes para los ejercicios con altas cargas para evitar dañar las manos y poder realizar bien el trabajo. se aconseja a usuario que realiza salto hacia y desde el cajón, que al momento del aterrizaje evite el rebote. en la sesión de cardio trabajamos 2 series de tabata de 20" por 10". en la clase de natación infantil avanzado se trabaja de manera un poco más personalizada con niño que tiende a respirar bajo el agua, el cual no tiene miedo, pero le complica la respiración, se sigue trabajando con los niños que participaran de la copa Buin. y los demás avanzamos segun la planificación( desplazamiento, braceo y nado de espalda) finalizamos la clase con 3 minutos de nado libre.

superviso gimnasio en ambos turnos, revisamos la planificación de cada usuario para poder trabajar segun la etapa en la que se encuentra cada uno, las niñas que juegan voleibol redujeron el tiempo de entrenamiento, por lo cual trabajan de distinta manera a los demás usuarios. se realizan

trabajo de fuerza explosiva enfocada en piernas y brazos. realizo correcciones a los usuarios que lo necesitan y oriento el uso de maquinas multifuncional dependiendo del uso que le quieran dar. superviso sala de fuerza y cardio, dirijo las 3 partes de la sesión. en natacion infantil praticamos la posicion flecha en donde se les enseño la tecnica para poder desplazarse, despues seguimos con posicion flecha pero para avanzar a crol, lo cual lo trabajamos con pelotas pequeñas en sus manos, los niños lograeon desplazarse muy bien, al finalizar la clase realizamos saltos en zona profunda, todos reaccionaron de buena manera.

apertura de gimnasio en ambos turnos en donde oriento a los asistentes en el buen uso de los materiales y maquinas, superviso sala de musculación y de cardio, usuaria adulta mayor avanza de realizar puente de glúteo a realizar hips thrust; 2 series sin peso y 2 series con peso (mancuerna). se le corrige tecnica y postura para realizar extension de triceps con apoyo en banca, la sesion de cardio de realiza en bicicleta estatica con una clase de spinning dirigida por mi.

En el gimnasio realizo evaluación inicial a nueva usuaria, su objetivo es la baja de grasa abdominal, en donde le derribo el mito que al hacer más abdominales se verán resultados más rápidos, se le explica en que consiste un déficit calórico y las dos formas de poder realizarlo, se educa sobre las 3 partes del entrenamiento y lo relevante de cada una la mayor parte de su sesión de entrenamiento fue con ejercicios de autocarga y banda de resistencia para poder adoptar las correctas posturas, se les realizó variantes de ejercicio y discos bajo sus pies en sentadilla por su inestabilidad de tobillo, se le aconseja trabajar esa inestabilidad para posterior comenzar con las cargas. se realiza una vuelta a la calma óptima para su pronta recuperación muscular, la sesión de cardio fue solo de 20 minutos, por ser su primer día y se devolvía a casa caminando. los demás asistentes trabajaron de manera habitual según su planificación. apoyo en piscina

En turno matutino y vespertino realizo sesión de entrenamiento en el gimnasio, superviso sala de fuerza y cardio realizo asistencia a usuaria en su segunda clase, en donde corrojo técnica y posturas al realizar los ejercicios, realizamos variante de peso muerto con banda de resistencia, para que se adecue a la postura correcta para realizar el ejercicio sin lesionarse, los demás asistentes realizan sus rutinas según su calendario de entrenamiento, realizamos sesión de 40 minutos de cardio en bicicleta estatica. se orienta a usuaria nueva sobre como debe ir el sillín y el apoyo de las manos en el manubrio de la bicicleta. apoyo en piscina. en natación infantil inicial en el primer bloque trabajamos en la zona baja sin tallarin con excepción de 3 niños que solo han asistido un par de clases al taller, en el segundo bloque trabajamos en la zona profunda, al finalizar la clase les doy 3 minutos de recreo.

desarrollo sesión de etrenamiento en el gimnasio, en el cual superviso el trabajo y usos de los materiales de todos los asistentes en sala de musculación y cardio, rectifico las posturas al ejecutar los ejercicios, realizo evaluación a usuaria nueva, la cual realiza trabajo de autocarga, y algunos con peso externo, el resto de usuarios se guía por su planificación. se realiza variante de triceps en máquina multifuncional. realizamos 1 serie de 6 ejercicios de abdomen, terminamos el entrenamiento con una serie de ejercicios de intervalos de alta intensidad como sesión de cardio. oriento a usuaria nueva sobre el uso de la maquina multifuncional. apoyo en piscina. en taller de natación infantil avanzado trabajamos patada, crol, espalda y apnea, en el segundo bloque repasamos lo aprendido con juegos, realizamos inmersión en la zona profunda sin material de apoyo.

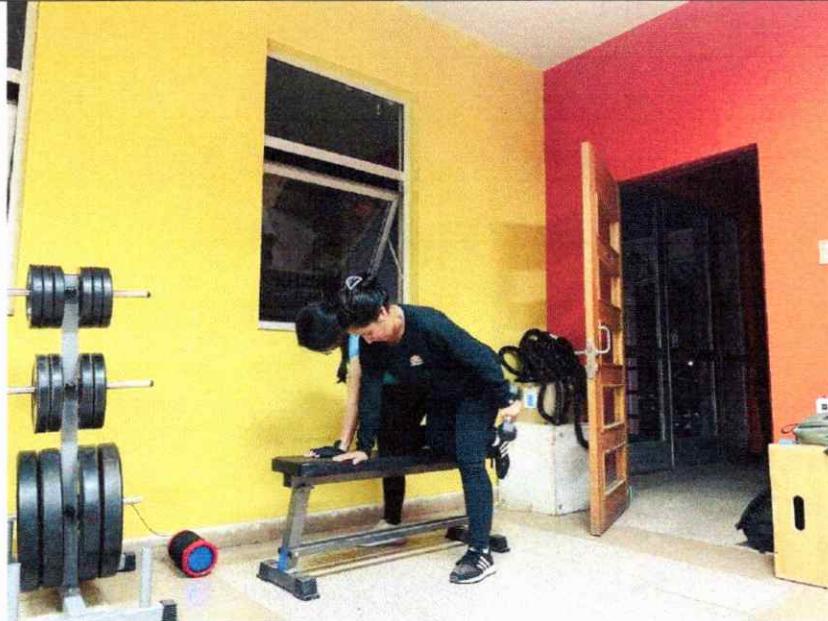
**IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).**

Fecha Cobertura: 2024-11-04	Descripción Cobertura: realizo corrección y apoyo a los niños al momento de realizar los ejercicios	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2024-11-05	Descripción Cobertura: realizo corrección de extensión de triceps con mancuerna a usuaria que tendia a despegar su brazo del cuerpo y no llevar la mancuerna a la zona correcta	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-11-06	Descripción Cobertura: corrección y demostración de ejercicio peso muerto	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------





Fecha Cobertura: 2024-11-07	Descripción Cobertura: clases de natación infantil, ayudo a posicionar los lentes de manera adecuada para evitar ingreso del agua y que se empañen	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-11-08	Descripción Cobertura: completo informes de evaluaciones de todos los asistentes a mis talleres	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------



✓

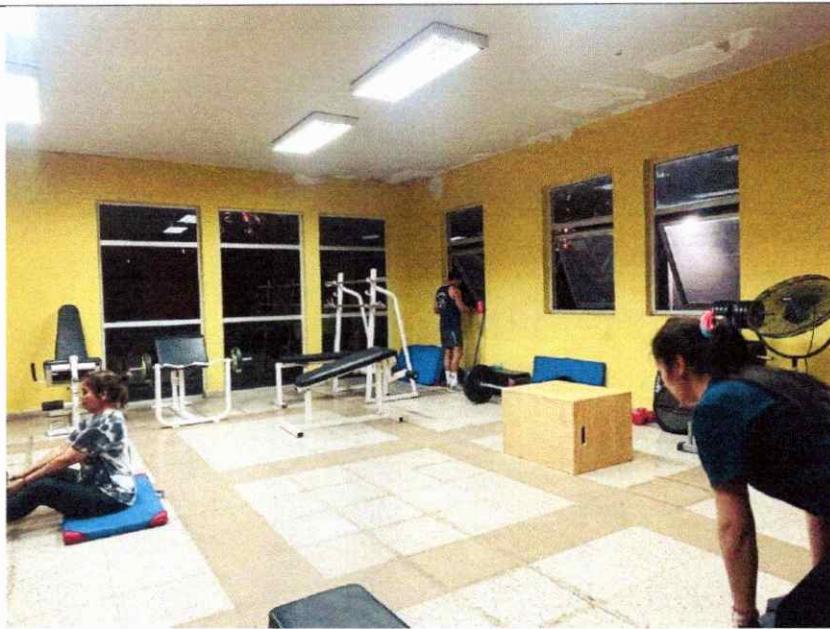
Fecha Cobertura: 2024-11-11	Descripción Cobertura: lanzamiento en zona profunda de los niños de natación infantil inicial	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------



✓✓

Fecha Cobertura: 2024-11-12	Descripción Cobertura: dirijo rutina de entrenamiento en el gimnasio	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	---	--------------------------------------

\_\_\_\_\_



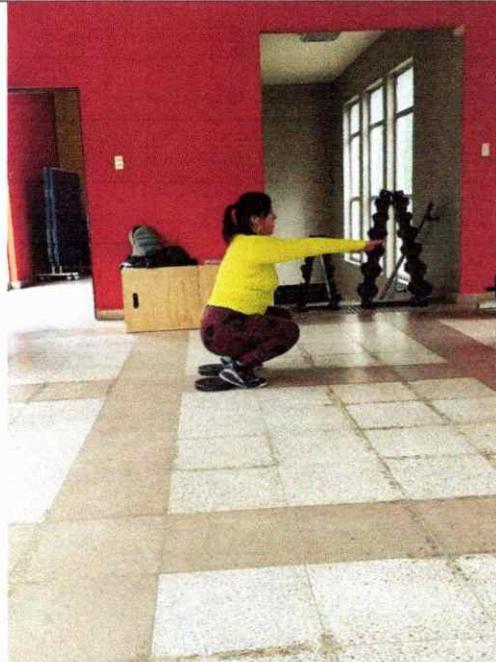
Fecha Cobertura: 2024-11-13	Descripción Cobertura: explico a los niños el trabajo a realiza en la clase para luego yo entrar al agua y apoyar desde ahí	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-11-14	Descripción Cobertura: se realiza variante de hipthrust con mancuerna a adulta mayor	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	---	--------------------------------------



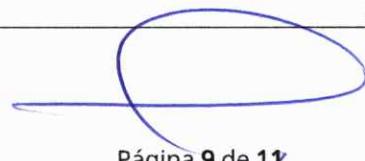
Fecha Cobertura: 2024-11-15	Descripción Cobertura: se realiza apoyo de pies en disco para mayor estabilidad y se aconseja realizar trabajos para mejorar ésta	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-11-18	Descripción Cobertura: supervisar y orientar las postura de los ejercicios para evitar lesiones	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2024-11-19	Descripción Cobertura: en el gimnasio realizo apoyo con la carga y descarga de las barras y maquinas	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