

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

DICIEMBRE	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.

solo realizo sesiones de entrenamiento en turno mañana, ya que hubo un corte de agua, el cual llevo a cancelar los talleres en turno tarde. en el gimnasio dirigi rutina de entrenamiento a persona adulta mayor, la cual solo realiza trabajo de fuerza, con una sesion de 7 ejercicios full body, superviso su trabajo y corrijo cuando era necesario. durante la mañana cumpli yurno etico y realice labores administrativas, en donde me comuniqué con los usuarios para informar la cancelacion de los talleres PM.

recinto cerrado por corte de agua, por lo cual cumplo turno etico AM, en donde realizo labores administrativas, como comunicarme con los usuarios para avisar la cancelacion de los talleres, realizamos los ultimos arreglos para la copa buin, en donde determinamos las labores de cada uno de los profesores en el evento, realizamos las inscripciones de los competidores. realizo orden en el gimnasio

en turno de mañana aviso a los usuarios, que los talleres se realizaran con normalidad durante la tarde. realizo clases de natacion infantil inicial, en donde me presento con los niños y apoderados nuevos, les doy a conocer los objetivo del taller, les informo sobre las "reglas" a seguir, al ser la primera de clase, realizo una evaluacion a los niños para poder segmentar la clases y ver en que enfocarme más con ellos. realizo sesión de entrnamiento en el gimnasio, en donde realizamos una sesion full body, con excepcion, de usuario karate que se prepara para 2 competencias de este mes, realiza trabajo de fuerza epxplosiva y termina con ejercicios específicos a su deporte. dirijo y superviso la sesion y corrijo las malas posturas de los presentes
apertura de gimnasio en horario mañana y tarde, en donde superviso el uso de las maquinas y la ejecución de los ejercicios, cada usuario sigue las cargas según su planificación. se resuelven dudas sobre las diferecias de un entrenamiento funcional y una sesion de entrenamiento en gimnasio. dirijo las tres partes que componen una sesión. en taller de natación infantil avanzado, me presento con niños y apoderados nuevos, informo sobre la finalidad del taller y realizo una evaluacion para poder trabajar de una manera más específica en sus debilidades acuáticas. los niños que participan en copa Buin entrenan para la competencia.

dirijo rutinas de entrenamiento en el gimnasio en turno AM y PM, en donde me encargo de

supervisar el buen uso de los espacios y materiales del recinto, además de corregir los ejercicios mal elaborados para evitar lesiones. me encargo de completar las evaluaciones iniciales y finales de los asistentes a natación. realizo nuevo taller de natación infantil inicial extraprogramático, el cual se instauró debido al aumento de interesados en participar de clases de natación. me presento ante los niños ya poderados, informando los objetivos del taller

Asisto a la competición Copa Buin 2, en donde me encargo de la recepción y verificación de todos los inscritos al evento, una vez verificada la asistencia me dirijo a realizar el calentamiento con los 3 niños de mis talleres que competirán, dándoles mucho apoyo y confianza en su participación. Una vez comenzado el evento me dirijo a la zona de partida, en donde ayudo e oriento a los competidores, una vez terminado el evento procedemos a realizar el desmontaje del recinto realizo taller de natación infantil inicial en donde ya empezamos a trabajar las falencias de los niños a través de juegos para su mayor atención, realizamos tareas de respiración con materiales externos y flote, para después enfocarnos en el desplazamiento de la forma que ellos se sientan seguros o saben, para posterior corregir y enseñar la forma correcta. al finalizar la clase los niños que deseen pueden tirarse un piquero en la zona profunda, en donde algunos necesitan apoyo y otros no apertura y cierre del gimnasio en turno mañana y tarde, en donde me encargo de dirigir las rutinas, corregir y supervisar a los asistentes. realizamos método concurrente.

desarrollo entrenamiento en sala de fuerza y cardio en ambos turnos (AM y PM) se realiza una sesión de full body para usuaria adulta mayor, quien ya esta semana comienza con el aumento de carga gradual, dependiendo de los ejercicios. realizo corrección en la toma de la mancuerna en trabajo de bíceps. los demás asistentes realizan su sesión dependiendo de su planificación mensual. en taller de natación infantil realizamos trabajo en la barra para posterior realizar lo mismo pero con desplazamiento y tabla, para mejorar su estabilidad en el medio

inicio mi jornada desarrollando sesión de entrenamientos en sala de musculación y cardio, en donde los usuarios trabajan según su planificación, corrijo el uso de las máquinas y posturas para realizar trabajo de pectorales con mancuerna en banco y bíceps, guió la rutina completa de fuerza y de cardio en bicicleta estática. En natación infantil inicial seguimos trabajando desplazamiento con tabla hasta la mitad de la pileta y algunos hasta el final de esta, trabajamos inmersión de zona profunda con material externo (tallarines)

Apertura y cierre de gimnasio en ambos turnos, en donde guió la sesión de los integrantes, vigilo el buen uso de las máquinas y el correcto trabajo biomecánico al momento de ejecutar los movimientos, me encargo de controlar sus tiempos de descanso dependiendo del método de entrenamiento que están utilizando, en turno AM solo trabajan fuerza y turno PM trabajan con un modelo concurrente. En natación infantil avanzado trabajamos el desplazamiento con tabla, braceo con tabla y la forma correcta de respirar en ambos ejercicios. Al finalizar la clase les doy 5 minutos de recreo

desarrollo rutina de entrenamiento enfocado solo en fuerza, con cargas dependiendo de su RM indirecto, orientó el uso de máquinas y las técnicas y posturas al realizar el ejercicio. En turno PM recupero la clase de natación infantil inicial del día lunes 2 de diciembre y también realizo taller de natación inicial extra programático. Realizo apoyo en sector pileta

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

Fecha Cobertura: 2024-12-02	Descripción Cobertura: sesión de entrenamiento y corrección de postura	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





Fecha Cobertura:
2024-12-03

Descripción Cobertura:
orden en el gimnasio

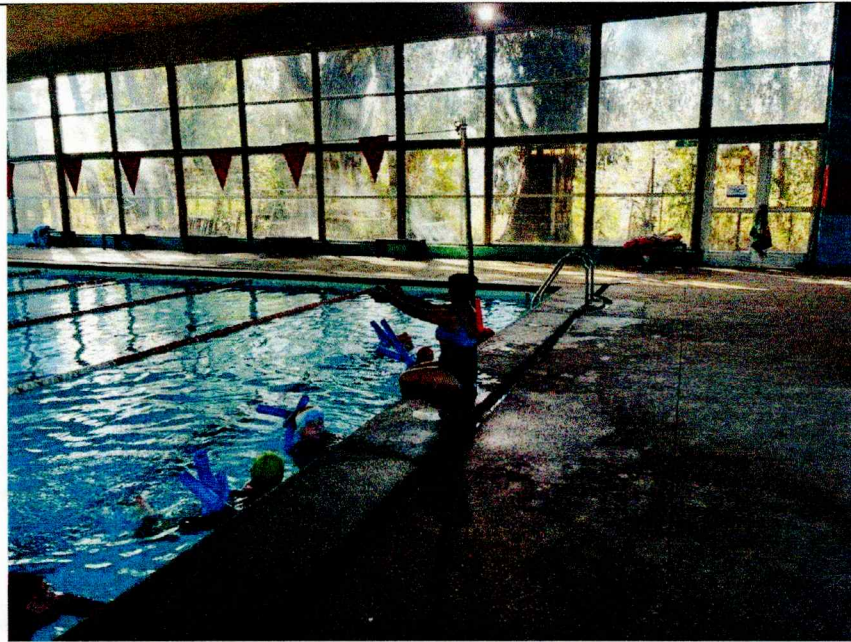
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-04

Descripción Cobertura:
evaluación en taller de natación infantil inicial

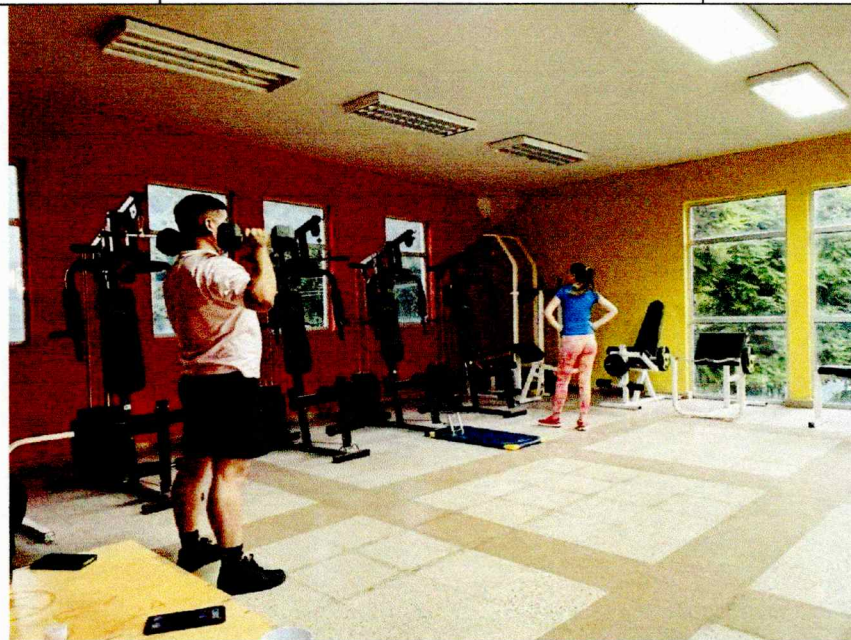
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-05

Descripción Cobertura:
dirijo y superviso sesion de entrenamiento en el
gimnasio

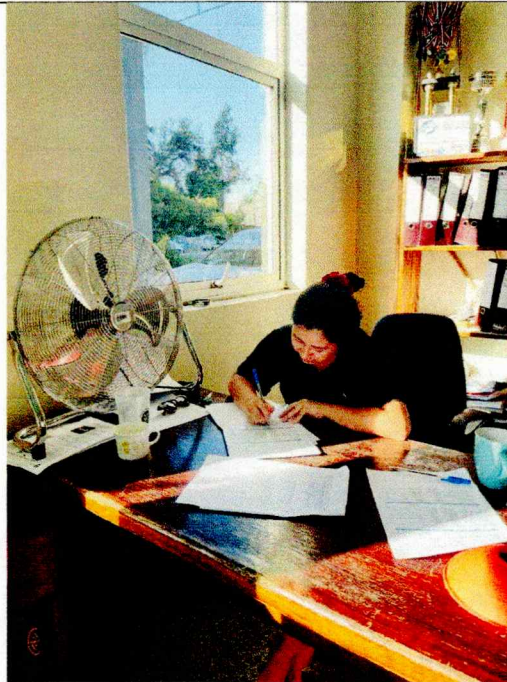
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-06

Descripción Cobertura:
completo las fichas de evaluaci3n inicial y final
de los ni1os de nataci3n

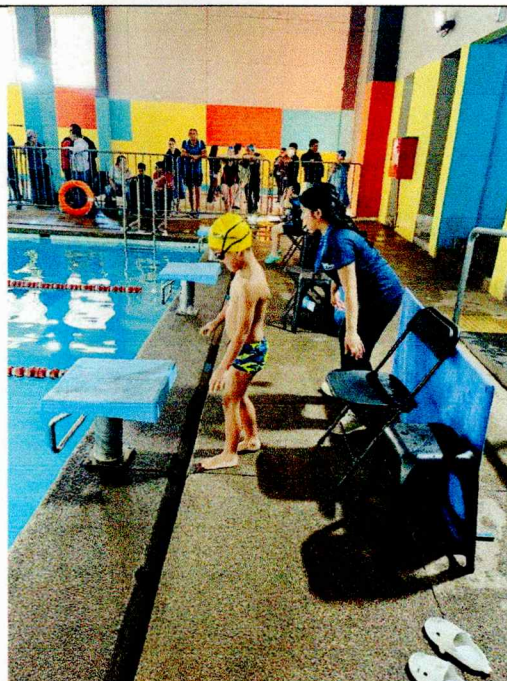
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-07

Descripción Cobertura:
apoyo y orientación a los competidores en la zona de partida

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-09

Descripción Cobertura:
natacion infantil, los niños que deseen y no tengan miedo pueden lanzarse un piquero en zona profunda

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-10

Descripción Cobertura:
demostración de la tomada de la tabla y forma
correcta para respirar con ella

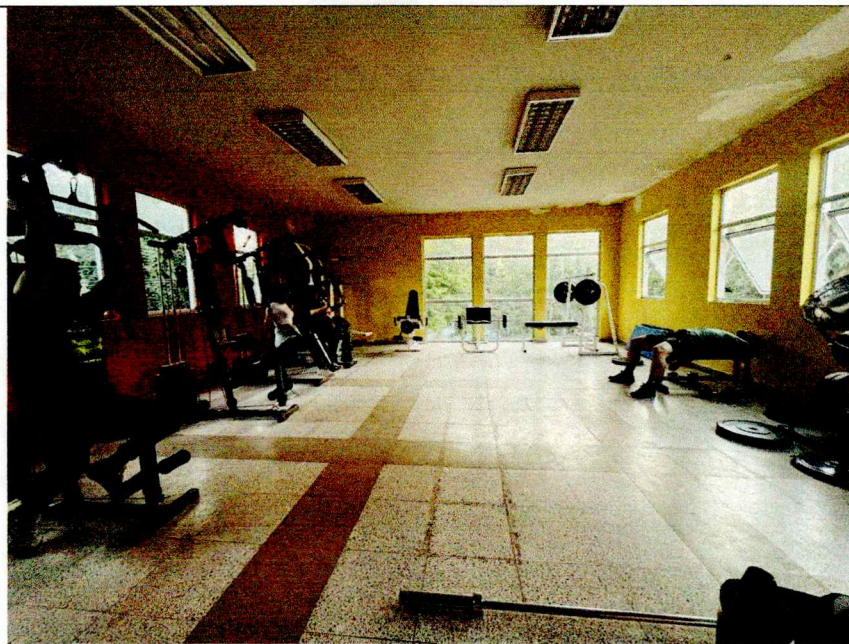
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-11

Descripción Cobertura:
Desarrollo sesión de entrenamiento en gimnasio

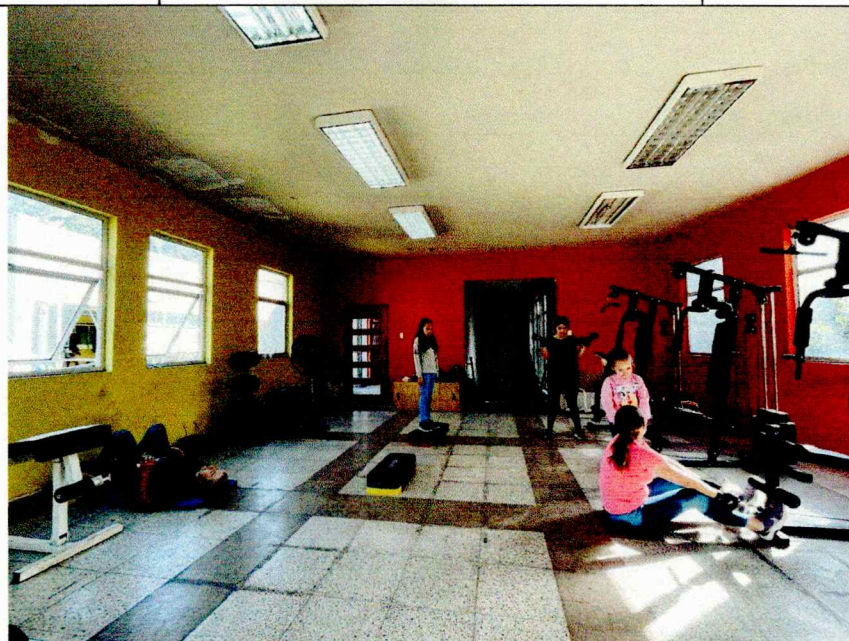
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-12

Descripción Cobertura:
Guío rutina de entrenamiento de fuerza en turno
AM

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-13

Descripción Cobertura:
Taller de natación infantil extraprogramatico

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

--

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized loop.

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