



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

DICIEMBRE	2024
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	ARMANDO ADRIAN ARENAS CARO		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio: 3957	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 250504
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - DEPORTE ACTIVIDAD FÍSICA 2024		

II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

• Monitor en talleres deportivos para el programa deporte y actividad física Buin 2024. • Desempeñará funciones como monitor, técnico y entrenador deportivo, brindando además servicios kinesiológicos con aplicaciones prácticas y orientación personalizada. El funcionario impartirá talleres de entrenamiento y apoyará en la organización y desarrollo de eventos deportivos municipales.--
--

III.- Descripción de las funciones realizadas.

La supervisión de un circuito de ejercicio físico implica:

1. Diseñar el circuito con objetivos claros, alternando grupos musculares y ajustando tiempos según el nivel.
2. Evaluar a los participantes para adaptar ejercicios a sus capacidades y prevenir lesiones.
3. Explicar previamente los objetivos, técnicas y precauciones de cada estación.
4. Supervisar activamente, corrigiendo posturas y garantizando la seguridad y la eficacia del entrenamiento.

Supervisar una actividad física para 100 personas requiere una planificación meticulosa y una gestión eficiente para garantizar la seguridad, participación activa y cumplimiento de los objetivos. Aquí te dejo un esquema para gestionar este tipo de eventos:

1. Planificación previa

Diseño del programa: Divide la actividad en fases (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma) y establece ejercicios que puedan realizarse de forma grupal o en estaciones.

Adaptación: Considera que habrá participantes con diferentes niveles de condición física, ofreciendo opciones para principiantes e intermedios.

Espacio: Asegúrate de que el área sea suficiente para que las personas trabajen sin interferir unas con otras. Usa marcas en el suelo o conos para delimitar zonas.

2. Organización del equipo humano

Distribución de supervisores: Recluta asistentes (entrenadores o voluntarios) para dividir el grupo en subgrupos de 10-15 personas. Cada supervisor debe encargarse de una zona o una estación específica.

Coordinación: Designa un líder principal que dirija y dé instrucciones generales, mientras los supervisores apoyan en los detalles.

3. Implementación de la actividad

1. Inicio (10-15 min):

Explica los objetivos del día, el esquema de la actividad y las normas básicas de seguridad.

Realiza un calentamiento dinámico general con movimientos simples.

2. Parte principal (30-40 min):

Si es un circuito:

Divide en estaciones de trabajo, asegurando que no se acumulen muchas personas en una sola.

Utiliza señales visuales o acústicas (pitos, música) para indicar cambios.

Si es una actividad grupal:

Diseña ejercicios sincronizados o por parejas para mantener la cohesión.

Asegúrate de que todos tengan espacio y alternativas según su capacidad.

3. Vuelta a la calma (10-15 min):

Realiza estiramientos grupales para relajar músculos y prevenir lesiones.

4. Supervisión y seguridad

Posturas y técnica: Asegúrate de que los ejercicios sean ejecutados correctamente para evitar lesiones.

Atención inmediata: Cuenta con un botiquín y un plan de emergencia en caso de accidentes.

Hidratación: Promueve pausas para beber agua, especialmente si la actividad es de alta intensidad.

5. Evaluación posterior

Recoge comentarios de los participantes y supervisores para mejorar futuras sesiones.

Analiza la participación y el cumplimiento de objetivos.

Con una buena planificación y el apoyo del equipo, podrás manejar con éxito la actividad para un grupo grande. ¿Necesitas ayuda para diseñar un ejemplo práctico?

La supervisión de estiramientos y vuelta a la calma es crucial para la recuperación muscular, la prevención de lesiones y la relajación mental después de una actividad de entrenamiento. Aquí tienes una guía para llevarlo a cabo de manera eficiente:

1. Estructura de la vuelta a la calma

Duración total: 10-15 minutos, divididos en:

1. Transición activa: 3-5 minutos.

2. Estiramientos estáticos: 7-10 minutos.

3. Relajación final (opcional): 2-3 minutos.

2. Supervisión de la transición activa

Objetivo: Disminuir gradualmente la frecuencia cardíaca y liberar tensión acumulada.

Ejercicios recomendados:

Caminata lenta o marcha en el lugar.

Movimientos articulares suaves (círculos con hombros, cuello, tobillos y muñecas).

Respiraciones profundas para regular el ritmo respiratorio.

Supervisión: Asegúrate de que los participantes no se detengan de golpe y reduzcan gradualmente la intensidad.

3. Supervisión de los estiramientos estáticos

Objetivo: Relajar los músculos trabajados y mejorar la flexibilidad.

Pautas:

Mantener cada estiramiento entre 15-30 segundos por lado, sin rebotes.

Enfocarse en los grupos musculares más implicados en la actividad (ej.: piernas, espalda, hombros).

Recordar la respiración constante y profunda durante cada postura.

Estiramientos clave según el entrenamiento:

Piernas:

Cuádriceps (llevar talón al glúteo).

Isquiotibiales (flexión hacia adelante con piernas rectas).

Actividad: Clase grupal de fuerza funcional. Participantes: 110 personas de niveles intermedios. Objetivo: Mejorar la fuerza de miembros inferiores con sentadillas y prevenir errores comunes que puedan generar lesiones.

1. Preparación previa

Antes de iniciar, realicé una breve evaluación grupal para identificar posibles molestias o lesiones previas en rodillas, caderas o espalda. Expliqué que trabajaríamos con sentadillas y que la técnica sería nuestra prioridad para evitar lesiones.

2. Enseñanza inicial

Explicación: Detallé que la sentadilla fortalece principalmente cuádriceps, glúteos y core. Hablé sobre la importancia de mantener la espalda neutra y las rodillas alineadas con los pies.

Demostración: Realicé una sentadilla lentamente, explicando cada fase:

1. Inicio con pies al ancho de los hombros y espalda recta.
2. Descenso controlado llevando la cadera hacia atrás, como si se "sentaran".
3. Subida, empujando con los talones hasta la posición inicial.

Errores comunes señalados:

Rodillas colapsando hacia adentro.

Elevar los talones al bajar.

Inclinar demasiado el tronco hacia adelante.

3. Supervisión durante la ejecución

Primera ronda: Cada participante realizó el ejercicio mientras observaba su técnica.

Armado del circuito

Diseñé 5 de las 12 estaciones que trabajaban fuerza, resistencia y movilidad:

1. Sentadillas con peso corporal.
2. Flexiones de brazos.
3. Plancha isométrica.
4. Remo con bandas elásticas.
5. Saltos laterales.

Cada estación tenía 30 segundos de trabajo y 15 segundos de descanso, completando dos rondas. Antes de iniciar, expliqué los ejercicios y mostré las variantes para quienes necesitaran adaptaciones.

Adaptaciones implementadas

Algunas personas tenían limitaciones, como problemas en rodillas o menor fuerza, por lo que realicé las siguientes modificaciones:

Sentadillas: Para quienes tenían dificultad con la profundidad, usaron una silla como soporte para mejorar la estabilidad.

Flexiones: Aquellos con menor fuerza hicieron flexiones apoyados en las rodillas o contra la pared.

Plancha: Les indiqué apoyar rodillas en lugar de mantener el cuerpo completamente extendido, sin perder la alineación.

Remo: Cambié la banda elástica por una de menor resistencia, y en algunos casos, trabajaron desde posición sentada.

Saltos laterales: En lugar de saltar, algunos participantes realizaron pasos laterales controlados, sin impacto.

Supervisión durante el circuito

Durante la actividad, me moví entre las estaciones para observar la ejecución y corregir la técnica en tiempo real. Por ejemplo:

A una persona con dificultad en las sentadillas le ayudé a distribuir mejor el peso en los talones para evitar sobrecargar las rodillas.

En las planchas, corregí la posición de la pelvis de varios participantes, explicando cómo activar el core.

Además, reforcé con comentarios positivos, especialmente a quienes usaban las variantes, para mantener su motivación alta.

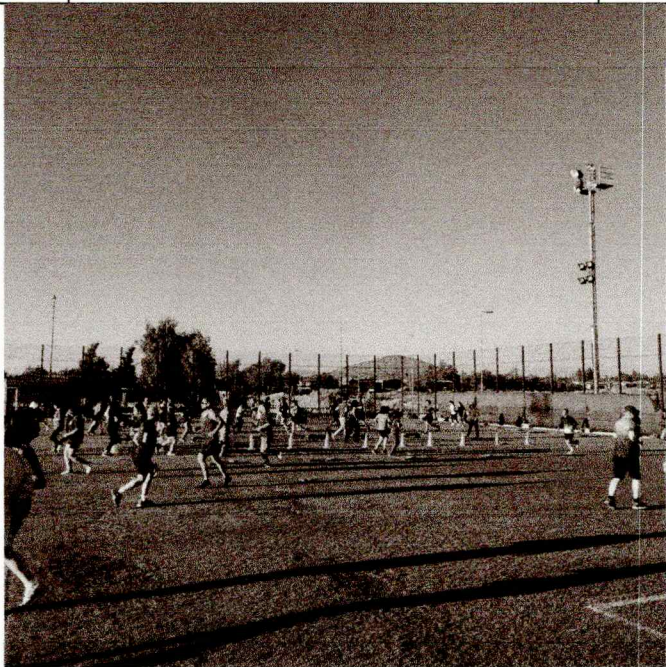
Cierre del circuito

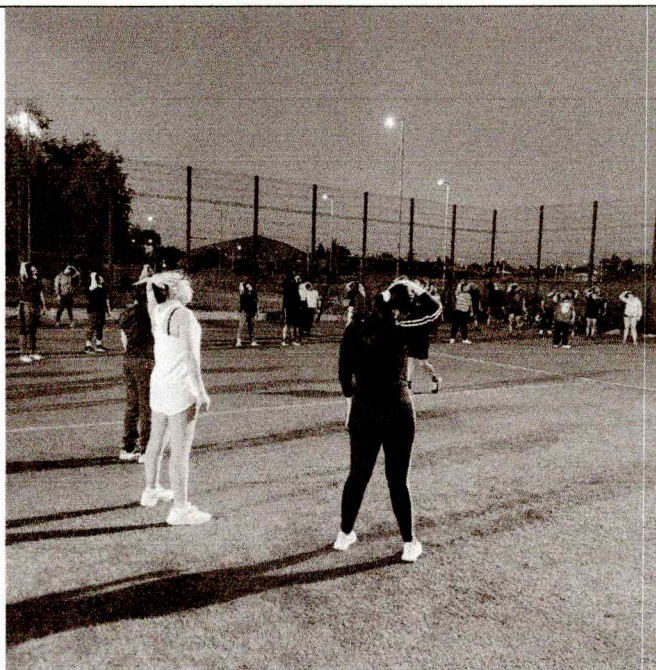
Finalizamos con una vuelta a la calma, donde realicé estiramientos guiados para los músculos principales trabajados. También aproveché para darles retroalimentación y resaltar la importancia de las progresiones según sus capacidades.

Resultado:

Todos completaron el circuito de forma segura, y las adaptaciones permitieron que quienes tenían más dificultades se sintieran incluidos y pudieran trabajar de acuerdo a sus capacidades. Por otro lado, los participantes más avanzados se mantuvieron desafiados con las variantes originales. Fue una experiencia muy positiva para el grupo.

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

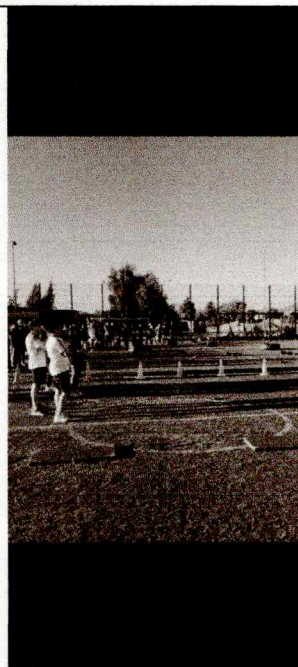
Fecha Cobertura: 2024-12-02	Descripción Cobertura: Supervisión	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2024-12-04	Descripción Cobertura: Supervisión	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-09

Descripción Cobertura:
Supervisión

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-11

Descripción Cobertura:
Supervisión

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2024-12-16

Descripción Cobertura:
Supervisión

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

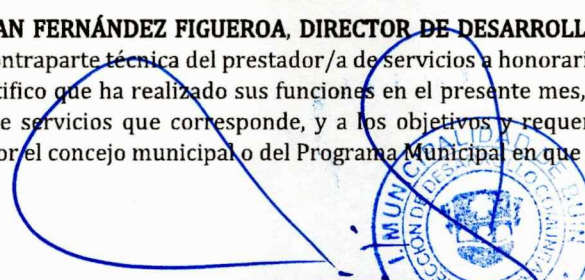


V.- Observaciones.

--

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**
EDUARDO FELIPE SAENZ LAIZ
COORDINADOR (A) PROGRAMA