

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ENERO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ		
2.- Rut.			
3.- N° Decreto.	Alcaldicio:	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		

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.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

Desarrollo rutina de entrenamiento en el gimnasio en turno AM y PM. En donde supervisó el correcto uso de las instalaciones y máquinas, orientó sobre las correctas posturas al momento de ejecutar un ejercicio. Apoyo en recinto sector pileta. Realizo taller de natación infantil avanzado, en donde me presento con los niños y apoderados nuevos del mes de enero, les explico los objetivos del taller y los ingreso al WhatsApp del taller. Al ser la primera clase realizo una evaluación en donde 3 de todos los niños no están para el taller avanzado, pero ellos realizarán trabajo a parte hasta alcanzar a sus demás compañeros.

Desarrollo rutinas de entrenamiento en gimnasio; se realiza anamnesis a nueva usuaria, en la primera clase se realiza evaluación de RM indirecto y comienza con sus semanas de adaptación anatómica, al ser el primer día realiza ejercicios con autocarga y otros con carga livianas para corregir técnicas y posturas. Los demás usuarios siguen trabajando según su planificación .apoyo en sector pileta

Apertura y cierre de gimnasio en horario mañana y tarde. Dirijo las 3 partes de la rutina de entrenamiento, con un modelo concurrente, en donde primero realizamos trabajo de fuerza, para posterior pasar a la sesión de cardio. Superviso la correcta y uso de materiales del recinto. En taller de natación infantil inicial; me presento con los niños y apoderados nuevo, les doy a conocer la finalidad del taller y la forma en que trabajo, al ser la primera clase realizo una evaluación para poder saber el estado de cada niño. Realizo apoyo en actividades de la pileta

Inicio mi jornada con las clases en el gimnasio. Hoy comienza el alumno en practica, el cual me acompañará en el gimnasio, por ende me toca supervisar y guiarlo en su permanencia. Superviso el uso de máquinas y materiales. Apoyo en actividades del recinto. En taller de natación infantil avanzado se evalúa a una niña para ver si reúne las condiciones para quedarse en el taller avanzado o inicial. Realizamos trabajo de patada y postura lineal para comenzar con el braceo.

Superviso el gimnasio en ambos turnos, en el cual guió las rutina de entrenamiento de los presentes, corrijo los ejercicios mal ejecutados, realizamos trabajo full body. Se le explica a usuaria la diferencia de trabajar en máquina para extensión de cuádriceps y máquina multifuncional (que lleva polea y minimiza el peso y l biomecánica en la ejecución)En sesión de cardio realizan bicicleta. Le pido al alumno en práctica una sesión de entrenamiento para la semana de adaptación anatómica

de una usuaria. Apoyo en piscina. En taller de natación trabajamos braceo en barra y respiración, para posteriormente realizar braceo con desplazamiento hasta el final de la pileta reviso la planificación que le pedí al alumno en práctica y le realizó preguntas del porque la elección del métodos, cargas e intensidades. Usuarios en el gimnasio siguen su planificación. Me encargo de corregir técnicas y posición al ejecutar un ejercicio. Superviso el uso de las indicaciones y al alumno en práctica. En natación infantil avanzado divido el grupo en 2 partes para poder enfocarme en la falencias de ambos grupos, ya que uno aún está con tallarín y llega hasta la mitad de la pileta y el otro grupo se desliza sin inconvenientes.

Realizo clases en el gimnasio en turno mañana y tarde, partimos con movilidad articular y calentamiento, para posterior pasar a la parte principal, en donde en la sesión de fuerza trabajáramos full body y en resistencia realizaremos cardio con el método continuo extensivo. Se les enseña la fórmula para saber la frecuencia cardiaca máxima, para poder trabajar en base a ella.

En natación infantil realizamos juegos con materiales externos (pelotas que flotan) para practicar la respiración controlada u desplazamiento solo con patada. Una vez realizados esos juegos procedemos a realizar desplazamientos con tabla, para trabajar lo aprendido, al finalizar la clase realizamos saltos o piqueros en la zona más profunda de la pileta, todos los niños se atrevieron, algunos con material de apoyo y otros no. En el gimnasio dirijo rutinas en la mañana y tarde, en donde cada usuario sigue su planificación.

Guío rutinas de ejercicio en gimnasio, los asistentes nuevos comienzan con la etapa de adaptación anatómica, con ejercicios con un peso que permita mantener la técnica, realizando 6 ejercicios (3 superior y 3 inferior) terminan con 30 min de trabajo de cardio en ni bicicleta estática. Los demás siguen su planificación. Apoyo en sector pileta. En natación infantil practicamos braceo en barra para posterior pasar a braceo con tallarín corto con desplazamiento y terminar braceo con desplazamiento sin materia.

En natación infantil inicial ya todos los niños llegan a la zona profunda, algunos con tallarin y tabla y otros solo con tablas, seguimos practicando desplazamiento y patada. realizamos juegos ludicos en donde practicamos patada, braceo y respiración. al finalizar la clase nos lanzamos en la zona profunda, con los niños que estan con temor me quedo con un rato más para que mantengan la calma y vayan perdiendindo el miedo. apertura y cierre del gimnasio en turno AM y PM. En donde corrijo y supervirso la buena ejecución de los ejercicios y el buen uso de los materiales y máquinas. realizo las 3 partes de la rutina.

desarrollo sesión de entrenamiento en sala de musculación y de cardio, en donde oriento a los asistentes el uso de los materiales y máquinas, corrijo la ejecución de los ejercicios para evitar lesiones, planifico las semanas de entrenamiento para cada usuario, dependiendo de sus objetivos . en natación infantil avanzado corrijo la postura del desplaamiento y la forma correcta de respirar al momento de realizar el bombeo. sigo corrigiendo del desplazamiento.

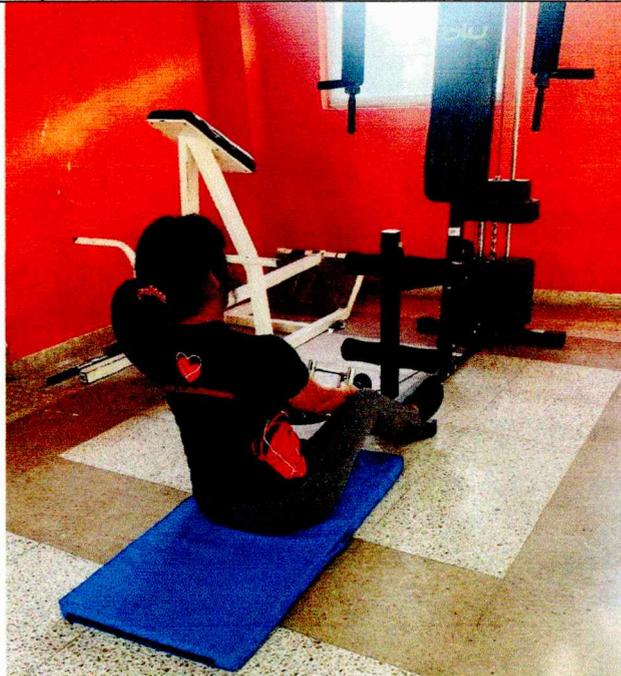
Apertura y cierre de gimnasio en horario AM y PM. En donde dirijo las 3 partes de una sesión de entrenamiento. con las usuarias que llevan 3 clases comienzo la tecnica de peso muerto con banda de resistencia, realizamosn 10 repeticiones y 2 eries solo para obtener la técnica. relaizamos trabajo full body y terminamos con un cardio de tabata de 20" por 20" de 6 ejercicios, pero solo una serie. realizo la vuelta a la calma.

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

<p>Fecha Cobertura: 2025-01-02</p>	<p>Descripción Cobertura: Les doy las indicaciones a los niños del trabajo a realizar una vez que todos hayan realizado la tarea los corrijo y aclaro sus dudas</p>	<p>Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA</p>
--	---	---------------------------------------

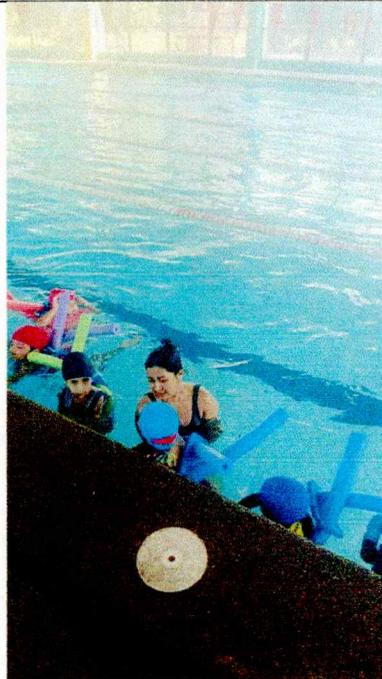


Fecha Cobertura: 2025-01-03	Descripción Cobertura: En gimnasio se corrige a usuaria sobre la correcta postura para realizar 'remo'	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-01-06	Descripción Cobertura: Evaluación y apoyo en primer día de taller de natación infantil inicial.	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	--------------------------------------

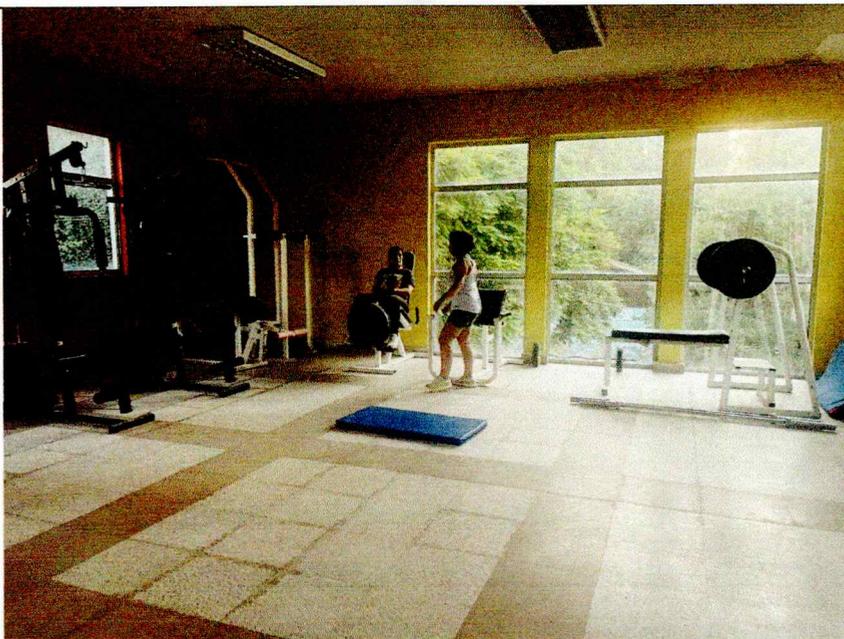




Fecha Cobertura: 2025-01-07	Descripción Cobertura: Supervisión del alumno en práctica en el gimnasio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-01-08	Descripción Cobertura: Se le explica a usuaria la diferencia de máquina de extensión de cuádriceps y máquina multifuncional con polea	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
---------------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-01-09

Descripción Cobertura:
En taller de natación infantil avanzado soy las indicaciones para la clase del día

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-10

Descripción Cobertura:
Sesión de cardio en bicicleta con método continuo extensivo

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-01-13

Descripción Cobertura:
En natación realizamos trabajo de respiración con actividades lúdicas, como soplar de forma controlada una pelota que flota y llevarla de un extremo a otro solo soplando

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-14

Descripción Cobertura:
Realizan puente de glúteo sin peso para posterior agregar carga y pasar a hip thrust

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-01-15

Descripción Cobertura:
en natación infantil trabajamos desplazamiento
con tabla hacia la zona profunda

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-16

Descripción Cobertura:
en natación corrijo la correcta postura para
realizar la respiración al momento de realizar
bruceo

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-01-17

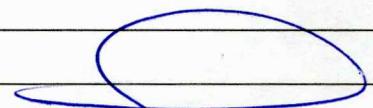
Descripción Cobertura:
realizamos peso muerto con banda de resistencia para poder obtener la tecnica y no lesionar cuando comencemos con las cargas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



V.- Observaciones.

Empty rectangular box for observations.



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**