



INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ENERO ✓	2025 ✓
Mes	Año

I.- Datos.

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

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

<ul style="list-style-type: none"> • Monitor en talleres deportivos para el programa deporte y actividad física Buin 2025. • 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 ejercicios es fundamental para garantizar que las personas realicen las actividades físicas de manera segura y efectiva. Como kinesiólogo y entrenador personal, tu rol en este aspecto es clave para:

1. Prevenir lesiones: Corregir posturas y técnicas inadecuadas que podrían causar problemas musculoesqueléticos.
2. Maximizar resultados: Asegurarte de que los ejercicios sean adecuados para los objetivos y capacidades del cliente.
3. Promover la educación: Enseñar la correcta ejecución, respiración y progresión de los ejercicios.
4. Adaptar programas: Modificar el entrenamiento según las necesidades, condiciones o avances del cliente.

La supervisión de ejercicios es fundamental para garantizar que las personas realicen las actividades físicas de manera segura y efectiva. Como kinesiólogo y entrenador personal, tu rol en este aspecto es clave para:

1. Prevenir lesiones: Corregir posturas y técnicas inadecuadas que podrían causar problemas musculoesqueléticos.
2. Maximizar resultados: Asegurarte de que los ejercicios sean adecuados para los objetivos y capacidades del cliente.
3. Promover la educación: Enseñar la correcta ejecución, respiración y progresión de los ejercicios.

4. Adaptar programas: Modificar el entrenamiento según las necesidades, condiciones o avances del cliente.

1. Progresión por nivel:

Principiantes: Reducir a 30 segundos de trabajo y 30 segundos de descanso. Eliminar el salto en las sentadillas o hacer flexiones asistidas.

Intermedios: Seguir el esquema original con ejercicios estándar.

Avanzados: Añadir más peso (kettlebell) o convertir algunos ejercicios en variantes explosivas, como burpees con salto alto o zancadas con salto.

2. Organización del espacio:

Distribuir las estaciones en círculo para facilitar la supervisión y evitar interferencias entre participantes.

Usar conos de colores o marcadores claros para delimitar las áreas.

3. Variedad en el calentamiento:

Incluir ejercicios de movilidad dinámicos, como el "Spiderman con rotación" o círculos amplios de cadera y tobillos.

4. Alternativa a los burpees:

Algunos participantes pueden evitar burpees por impacto. Puedes ofrecer una variante de bajo impacto como step jacks o burpees sin salto.

5. Vuelta a la calma guiada:

Realizar los estiramientos estáticos en pareja o integrando técnicas de respiración para promover la relajación muscular y mental.

Organización de ejercicios

1. Diseño de la sesión

Orden: Comenzar con ejercicios multiarticulares o funcionales antes de pasar a los analíticos.

Progresión: Aumentar intensidad, complejidad o carga de manera gradual.

Variedad: Alternar ejercicios por grupo muscular y añadir elementos lúdicos para mantener el interés.

2. Distribución en estaciones

Asignar un espacio específico para cada ejercicio o grupo de participantes.

Evitar congestión, asegurando un flujo constante entre estaciones.

Incluir rotaciones para trabajar de manera equilibrada todo el cuerpo.

3. Control de tiempos y descansos

Usar cronómetros o aplicaciones para marcar intervalos de trabajo y pausa.

Asegurarse de que los tiempos de recuperación sean suficientes para cada nivel.

4. Incorporación de materiales

Organizar previamente los implementos (kettlebells, bandas, etc.) según el ejercicio.

Supervisar su uso adecuado, evitando improvisaciones peligrosas.

5. Dinámica grupal

Fomentar el trabajo en equipo o la competitividad sana para mantener la energía.

Hacer variaciones entre ejercicios individuales y grupales.

Instalación y planificación de un circuito de entrenamiento funcional Días: Lunes y miércoles

Duración: 1 hora y 10 minutos Objetivos generales: Mejorar la fuerza, resistencia, movilidad y coordinación. Adaptar el circuito según los niveles de los participantes. Incluir variedad de ejercicios para evitar monotonía. --- Distribución del tiempo: 1. Calentamiento (10 minutos):

Movilidad articular (2 minutos): Ejercicios suaves para activar articulaciones (cuello, hombros, cadera, rodillas). Cardio ligero (3 minutos): Saltos suaves, skipping bajo, trote en el lugar.

Activación muscular específica (5 minutos): Sentadillas con el peso corporal, planchas dinámicas, estiramientos activos. 2. Circuito principal (45 minutos): Estructura: 8 estaciones, cada una con un ejercicio funcional. Duración por estación: 40 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso.

Descanso entre rondas: 2 minutos. Realizar 3 rondas completas. Ejercicios: 1. Sentadillas con salto (fuerza y potencia en piernas). 2. Flexiones de brazos (pecho, tríceps y core). 3. Remo con bandas elásticas (espalda y hombros). 4. Zancadas con rotación (piernas y core). 5. Mountain climbers (cardio y core). 6. Plancha con elevación de brazo (estabilidad y equilibrio). 7. Peso muerto con kettlebell (glúteos, isquiotibiales y espalda baja). 8. Burpees (resistencia y potencia total). 3. Vuelta a la calma y estiramientos (15 minutos): Cardio ligero (5 minutos): Caminata en el lugar o trote suave. Estiramientos estáticos (10 minutos): Enfocados en los principales grupos musculares trabajados (piernas, brazos, espalda y core). --- Materiales necesarios: Bandas elásticas. Kettlebells o mancuernas. Esterillas. Balón medicinal (opcional). Conos o marcadores para delimitar estaciones. Notas importantes: Adaptaciones: Ajustar ejercicios y tiempos según la capacidad física de los participantes. Supervisión: Corregir técnica para evitar lesiones y optimizar resultados. Progresión: Cada semana, incrementar intensidad o añadir variaciones para mantener el estímulo. Este circuito combina fuerza, resistencia y funcionalidad en un formato entretenido y desafiante.

Instalación y planificación de un circuito de entrenamiento funcional

Días: Lunes y miércoles Duración: 1 hora y 10 minutos

Objetivos generales:

Mejorar la fuerza, resistencia, movilidad y coordinación.

Adaptar el circuito según los niveles de los participantes.

Incluir variedad de ejercicios para evitar monotonía.

Distribución del tiempo:

1. Calentamiento (10 minutos):

Movilidad articular (2 minutos): Ejercicios suaves para activar articulaciones (cuello, hombros, cadera, rodillas).

Cardio ligero (3 minutos): Saltos suaves, skipping bajo, trote en el lugar.

Activación muscular específica (5 minutos): Sentadillas con el peso corporal, planchas dinámicas, estiramientos activos.

2. Circuito principal (45 minutos):

Estructura: 8 estaciones, cada una con un ejercicio funcional.

Duración por estación: 40 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso.

Descanso entre rondas: 2 minutos.

Realizar 3 rondas completas.

Ejercicios:

1. Sentadillas con salto (fuerza y potencia en piernas).

2. Flexiones de brazos (pecho, tríceps y core).

3. Remo con bandas elásticas (espalda y hombros).

4. Zancadas con rotación (piernas y core).

5. Mountain climbers (cardio y core).

6. Plancha con elevación de brazo (estabilidad y equilibrio).

7. Peso muerto con kettlebell (glúteos, isquiotibiales y espalda baja).

8. Burpees (resistencia y potencia total).

3. Vuelta a la calma y estiramientos (15 minutos):

Cardio ligero (5 minutos): Caminata en el lugar o trote suave.

Estiramientos estáticos (10 minutos): Enfocados en los principales grupos musculares trabajados (piernas, brazos, espalda y core).

Materiales necesarios:

Bandas elásticas.

Kettlebells o mancuernas.

Esterillas.

Balón medicinal (opcional).

Conos o marcadores para delimitar estaciones.

Notas importantes:

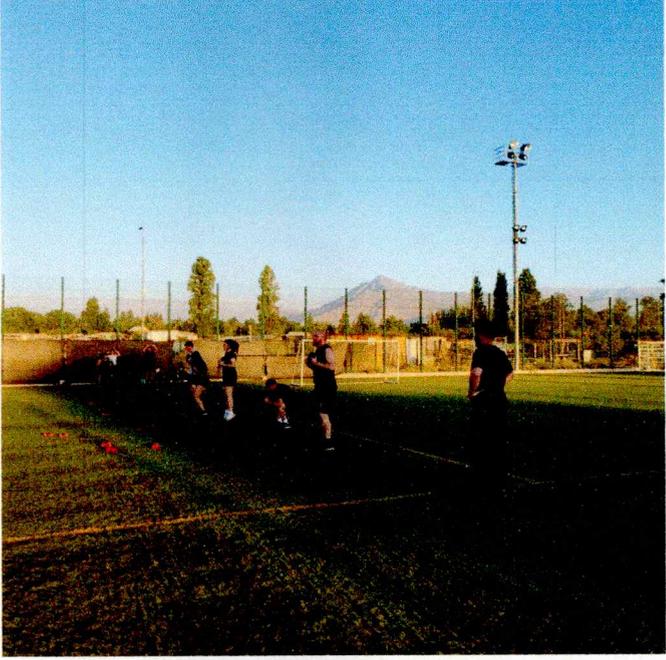
Adaptaciones: Ajustar ejercicios y tiempos según la capacidad física de los participantes.

Supervisión: Corregir técnica para evitar lesiones y optimizar resultados.

Progresión: Cada semana, incrementar intensidad o añadir variaciones para mantener el estímulo.

Este circuito combina fuerza, resistencia y funcionalidad en un formato entretenido y desafiante.

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

Fecha Cobertura: 2025-01-06	Descripción Cobertura: Supervisión	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-01-08	Descripción Cobertura: Supervisión	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-13

Descripción Cobertura:
Supervisión

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-15

Descripción Cobertura:
Supervisión

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-01-20

Descripción Cobertura:
Supervisión

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

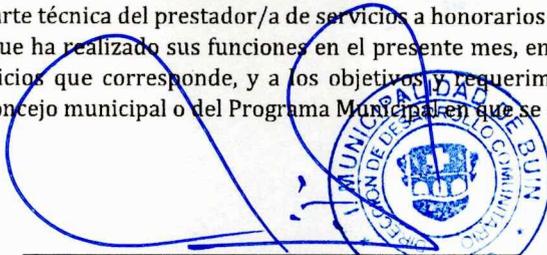


V.- Observaciones.

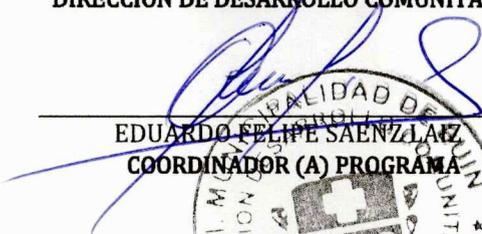
--

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 LAEZ
COORDINADOR (A) PROGRAMA

