

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

FEBRERO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ		
2.- Rut.			
3.- Nº 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.

realizo primera clase del mes, en donde me presento con los niños y apoderados y les doy a conocer los objetivos del taller y la manera de trabajar; al ser la primera clase realizo una evaluación para ver las capacidades de los niños. Un niño entra al agua acompañado por su mamá, ya que tiene síndrome de down y necesita asistencia de un adulto en el agua, al realizar los ejercicios les explico a él y a su madre como deben realizarlos. En turno AM y PM desarrollo de entrenamiento en el gimnasio, a los usuarios nuevos les realizo una evaluación y observo sus técnicas y posturas, comenzamos con sus evaluaciones de fuerza y realizamos una sesión full body, los demás usuarios siguen según su planificación, además, superviso el gimnasio y su uso.

Apertura y cierre del gimnasio en horario de mañana y tarde, se inscriben nuevos usuarios, a los cuales les realizo una evaluación y les pido que realicen algunos ejercicios para observar sus posturas, técnicas, rango articular, etc. los demás asistentes entrenan según su planificación. Los nuevos realizan trabajo de fuerza y solo 30 min de cardio en bicicleta a baja intensidad. Superviso el correcto uso de las salas y materiales. Desarrollo primera clase del mes de natación infantil avanzado en donde me presento con los nuevos integrantes y apoderados, al ser la primera clase del mes realizo una evaluación para poder observar las capacidades de cada uno. Apoyo en labores en el sector pileta.

En turno mañana y tarde superviso el buen uso de materiales y máquinas del gimnasio. Realizo correcciones a la personas que realizan mal algún ejercicios. Se les recuerda que la cabeza debe estar alineada con la columna vertebral al momento de ejecutar los ejercicios. Realizan trabajo full body en la sesión de fuerza y en la sesión de cardio realizan sesión de continuo extensivo en bicicleta de spinning. En taller de natación infantil avanzados comenzamos con ejercicios de parada, la cual la realizan fuera del agua para poder observar y corregir, ya en el agua realizan patata y trabajo de respiración y posturas el momento de desplazarse en el medio. Antes de terminar la clase les doy 5 minutos de recreo con mi supervisión.

Superviso sesiones de entrenamiento en sala de cardio y musculación en turno mañana y tarde; me encargo de guiar las tres partes de una sesión y corregir y orientar a los asistentes cuando lo necesiten. Ya todos tienen su planificación. Resuelvo dudas sobre los suplementos como proteína y creatina. Apoyo en sector pileta. Desarrollo taller de natación infantil avanzado en donde realizamos

trabajo de balaceo fuera del agua para observar y corregir y posterior ingresamos albañía en donde realizan los mismo pero en la barra, luego con traba y desplazamiento y terminan con braceo y desplazamiento sin material de apoyo. Antes de finalizar la clase les doy 5 minutos de recreo. desarrollo entrenamiento en el gimnasio en turno mañana y tarde, en donde me dedico a supervisar las rutinas, posturas, y el buen uso de las instalaciones y máquinas. Realizo sesión de fuerza con el método por repeticiones 3 y la sesión de cardio con un HIIT de 2 series. Les enseño a los usuarios a tomar la frecuencia cardiaca para que puedan trabajar en base a ella con la fórmula de frecuencia cardiaca máxima. Al terminar el hiit cada uno toma su frecuencia a través de los relojes inteligentes. Realizo orden y limpieza de gimnasio.

Efectúo taller de natación infantil inicial en el que realizamos trabajo de patada y respiración en barra, para posterior desplazarse con tabla y cabeza arriba hasta la zona en que los niños se sientan seguros y sean capaces de llegar, en donde todos lograron llegar hasta la mitad de la pileta y un era el objetivo de la clase del día. Antes de finalizar la clase realizó una retroalimentación y felicitó a los niños que al iniciar el mes ingresaron con miedo al agua, les doy 5 minutos de recreo. En el gimnasio realizo sesiones de entrenamiento de fuerza y cardio en donde oriento, guío y corrijo a los presentes. Usuarios realizan progresión de los ejercicios que ya dominan como es la abducción de pectoral que la hacían en polea y ahora la realizan con mancuernas en banco inclinado, bíceps con barra, etc. controlo el ingreso al gimnasio supervisando el uso del ambiente y materiales presentes en él, además rectifico las posturas al realizar los ejercicios para evitar lesiones.

En mi turno de tarde realizo taller de natación infantil avanzado, en donde realizo una evaluación a 2 niños para ser incorporados en el taller, uno de ellos practica natación el cual para el mes de marzo lo derivo con la profesora nicolle para el pre club. realizamos ingreso al agua en piquero en donde seguimos puliendo la técnica y les corrijo el salto e impulso, ya que tienden a saltar hacia arriba en vez de hacia el agua y les falta estirarse por completo al momento de ingresar al agua. solo 2 niños logran realizarlo correctamente, además siguen practicando desplazamiento en crol. En el gimnasio superviso la sesiones de los asistentes en donde revisamos sus planificaciones y vemos en que parte de su planificación van. realizo retroalimentación sobre las sobrecarga progresiva y las variantes del los ejercicio. corrijo si es necesario, grabamos a los interesados para que observen algunos errores al momento de ejecutar el ejercicio. realizan entrenamiento de fuerza y cardio. desarrollo clases en el gimnasio en sala de musculación y cardio, trabajamos en base en la etapa de cada usuario según su planificación, y objetivos. se realiza modificación a usuaria que comenzó tratamiento para las varices, por ende no puede realizar cargas con tren inferior, por ende trabajará enfocada en tren superior y trabajo de core. los demás siguen según su planificación. superviso el uso de las máquinas y materiales del recinto, rectifico los ejercicios mal elaborados. apoyo en sedor pileta. En natación infantil inicial los niños se desplazan hasta la mitad de la pileta con tabla como material externo 2 hay un par de niños que logran llegar hacia la zona profunda pero se cansan, por lo cual se debe trabajar la patada, realizamos trabajo en la zona profunda para que los niños se vayan familiarizando con el medio, para más adelante trabajar desde esa zona a la más baja. se les felicita por los logros del día y se les da tiempo recreacional antes de terminar la clase.

en taller de natación infantil avanzado comenzamos a trabajar desde la zona profunda, antes de ingresar al agua realizamos trabajo de braceo fuera del medio para poder observar y corregir lo necesario, para comenzar nos ubicamos de pie con nuestros brazos extendidos hacia la muralla, la cual debemos tocar con la punta de nuestros dedos para poder realizar braceo en crol, una vez realizada la retroalimentación los niños ingresan al agua para poder practicar en ella, además realizamos trabajo de piqueros con un aro flotando en el agua para agudizar la técnica de este. en el gimnasio guío las rutinas de entrenamiento de los asistentes, superviso la ejecución de los ejercicios con el fin de evitar lesiones a corto y mediano plazo. se les realiza una pequeña charla de la importancia de la alimentación pre y post entreno, hidratación y no dejarse llevar por "retos" virales de las RRSS, que muchas veces nos realizados por profesionales.

Guío y oriento el entrenamiento en sala de fuerza y cardio, en donde una de las asistente comienza con la técnica de pero muerto tumano con mancuernas, la cual su ultima serie la realiza con la barra semi olimpica, ya que domino la técnica de inmediato. a nueva usuaria se le realiza evaluación y un RM indirecto para poder realizar su planificación, al ser su primera clase realiza trabajo liviano, ya que me enfoco en observar y corregir posturas, ya para la proxima semana comienza con su planificación. realizamos trabajo de fuerza y de cardio en bicicleta estática con el metodo continuo extensivo, que es para mejorar la eficiencia aeróbica y soportar esfuerzo aeróbico

prolongados. terminamos la sesión con la vuelta a la calma.
 desarrollo apoyo en talleres de natación infantil inicial e infantil avanzado.
 apertura y cierre del gimnasio en ambos turnos. me encargo de guiar las tres partes de la rutinas de entrenamiento de los usuarios, aclaro dudas sobre el "mito" de que la grasa de convierte en músculo, de que entre más transpiran al realizar actividad física más grasa "queman", el cuál les explico que la grasa no se "quema" se oxida y les explico un poco sobre las vías energeticas y en que zona la tabla de payares se debe trabajar para poder eliminar o bajar el porcentaje de grasa. todo esto y más de la forma más resumida y fácil de entender. oriento sobre el uso de materiales del recinto, corrijo las posturas. realizo natación infantil inicial y realizamos trabajo de ingreso y desplazamineto en flecha, ademas realizamos juegos lúdicos con lo aprendido hasta el momento

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

Fecha Cobertura: 2025-02-03	Descripción Cobertura: Realizo taller de natación infantil inicial	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-02-04	Descripción Cobertura: Desarrollo sesión de entrenamiento en gimnasio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

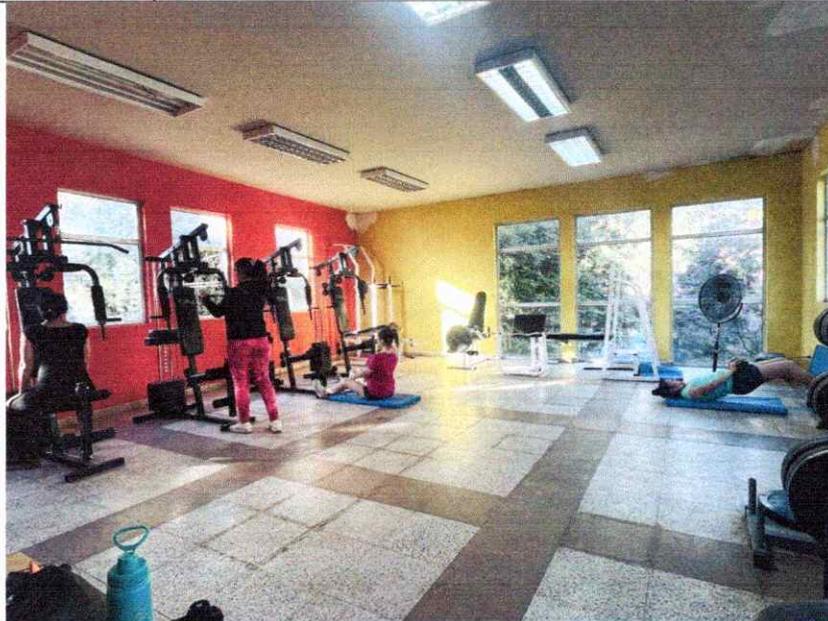




Fecha Cobertura:
2025-02-05

Descripción Cobertura:
Desarrollo y superviso entrenamiento en el gimnasio turno mañana y tarde

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-06

Descripción Cobertura:
Desarrollo taller de natación infantil avanzado en donde realizamos trabajo de desplazamiento y bracco

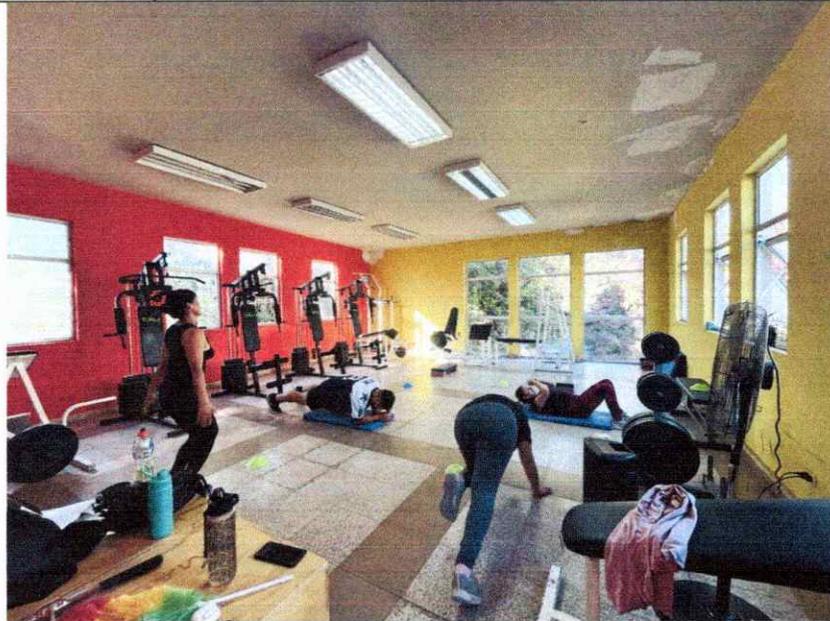
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-07

Descripción Cobertura:
Sesión de hiit con 8 estaciones de 20 x 10

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-10

Descripción Cobertura:
Realizo calentamiento antes de ingresar al agua con los niños de natación infantil inicial

Tipo Cobertura:
HOJA DE ASISTENCIA





Fecha Cobertura:
2025-02-11

Descripción Cobertura:
desarrollo y superviso sesssion de
entrenamiento en sala de musculación

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-12

Descripción Cobertura:
En natación infantil inicial los niños deben llegar
como minimo hasta la mitad de la pileta con
tabla, se les va corrijiendo a menudo que van
avanzando

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-02-13

Descripción Cobertura:
Los niños de natación infantil avanzado realizan piqueros hacia un aro ula ula que se encuentra flotando, para así poder agudizar la técnica de este

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-14

Descripción Cobertura:
superviso el entrenamiento en el gimnasio, tanto en sala de fuerza como de cardio.

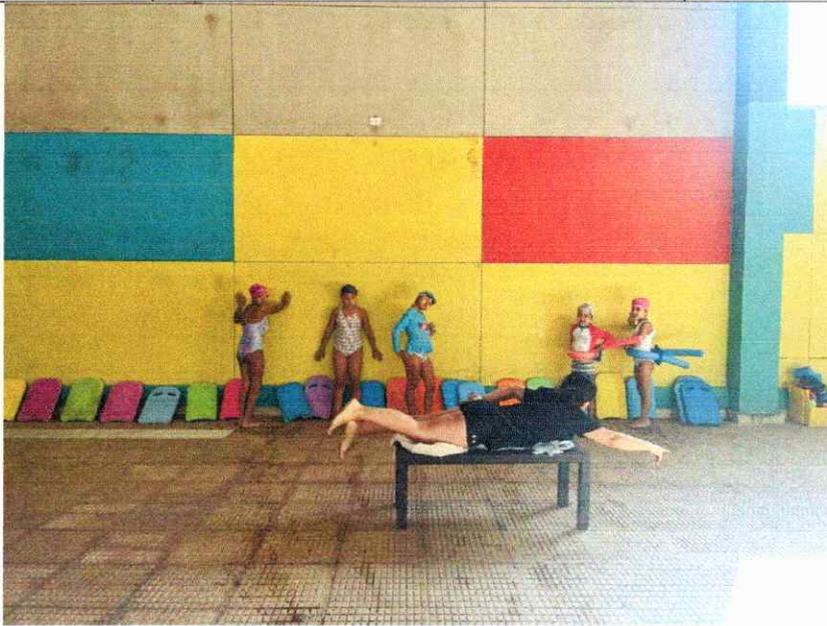
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-02-15

Descripción Cobertura:
demostración de postura, patada y respiración al momento de nadar

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

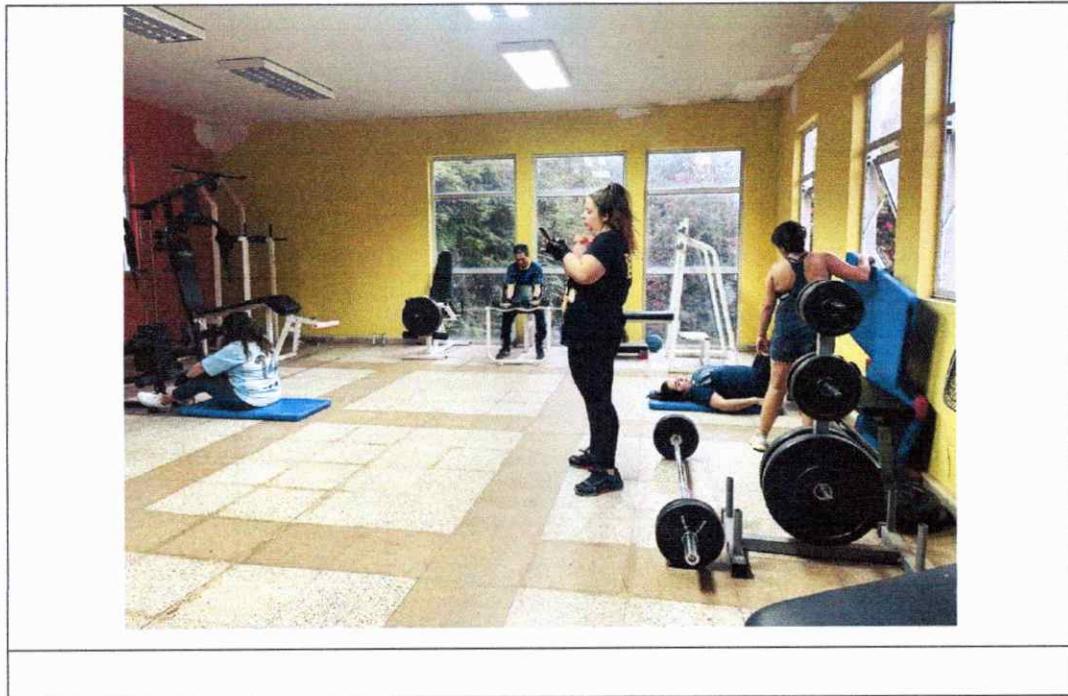


Fecha Cobertura:
2025-02-17

Descripción Cobertura:
desarrollo sesión de entrenamiento en gimnasio en ambos turnos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



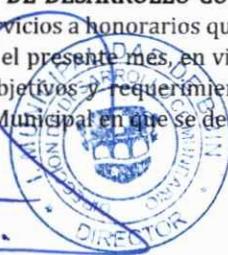
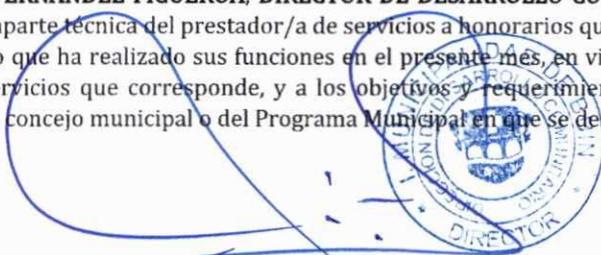


V.- Observaciones.

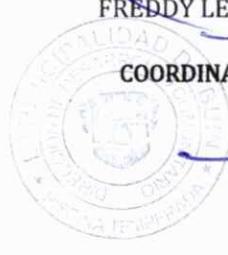


CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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