

## INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

ABRIL	2025
Mes	Año

### I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 949	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 primera clase del taller de natación infantil avanzado, en donde me presento ante los niños y apoderados, les explico mi manera de trabajar y los objetivos del taller, además los agrego al grupo de WhatsApp, en donde envío información relevante al taller. Les doy a conocer las "reglas" que deben seguir para una sana ejecución de la clase. Por ser la primera clase realizó la evaluación inicial correspondiente, y así poder planificar mejor las clases. Realizan trabajo de flotación dorsal y ventral, control de la respiración, apnea, patada y braceo. Para finalizar la clase les doy 5 minutos de recreo. En turno de mañana y tarde apertura y cierre del gimnasio, en el cual revisamos las planificaciones correspondientes para esta semana con cada asistente a las clases, guió las tres partes de la rutina, realizamos trabajo full body (en entrenamiento de fuerza) y en la sesión de cardio realizamos 40 minutos de bicicleta estática con un modelo continuo extensivo. Terminamos la sesión con vuelta a la calma.

Realizó las sesiones de entrenamiento en el gimnasio en jornada de mañana y tarde. En la cual realizó evaluación inicial a nuevo integrante, le paso la ficha de inscripción para que esta sea llenad por él y que debe entregar completa en su próxima sesión. Realiza trabajo con poco peso y/o autocarga, le realizó adaptación de sentadilla con discos bajo sus pies, ya que tiende a levantar sus pies del suelo al momento de subir en la ejecución de esta. Los demás asistentes trabajan según sus planificaciones. Realizo primera clase de natación infantil inicial, por ende, antes de comenzar la clase realizo una charla con niños y apoderados explicando los objetivos del taller, además los agrego al WhatsApp del taller para una mayor comunicación. Al ser la primera clase les hago una evaluación para ver en qué condiciones se encuentran respecto al conocimiento del medio. Para finalizar la clase les doy 5min. de recreo.

Apertura y cierre del gimnasio en turno AM y PM, en donde realizó evaluación de movilidad articular y rango articular de Javiera (deportista paralímpica) en el primer bloque de la parte principal de la sesión, trabaja con banda elástica para posterior realizar los mismos ejercicios con mancuernas de 1 kilo. Los demás asistentes al gimnasio entran según lo establecido en sus planificaciones. En natación infantil avanzado empezamos con trabajo en la barra; patada, respiración y braceo, en la segunda actividad los niños se desplazan con tabla hacia la zona profunda ida y vuelta, los que se cansan suben por la escalera y vuelven al inicio. Para terminar

realizamos inmersión en zona profunda.

Apertura y cierre del gimnasio en horario de mañana y tarde. Desarrollamos sesiones de fuerza y cardio, esta última se realiza en bicicleta de spinning. Realizo correcciones de posturas en usuarios nuevos. Me encargo del buen uso de salones de musculación y cardio. Superviso las sesiones de entrenamiento de todos los asistentes. Respondo preguntas a personas interesadas en inscribirse en el gimnasio. Una vez terminada las sesiones, guío la vuelta a la calma, para posterior ordenar los materiales de sala de fuerza.

Desarrollo sesión de entrenamiento de Javiera, en donde realizamos trabajo de reintegro deportivo producto de su lesión en el manguito rotador, para comenzar realizamos movilidad articular de tren superior con banda de elástica de baja resistencia, para posterior comenzar con la parte principal, en la cual aumentamos el nivel de la banda de resistencia y terminamos con trabajo utilizando mancuernas. Al finalizar cada serie le consulto a Javiera si siente algún mal estar o molestia, a lo que ella niega alguna incomodidad. Al terminar la parte principal, realizamos vuelta con los músculos utilizados.

Desarrollo taller de natación infantil avanzado, en el cual antes de comenzar la clase realizamos un calentamiento fuera del agua y luego dentro de esta, en el primer bloque trabajamos en la barra para poder observar sus errores al momento de ejecutar los movimientos de brazo, patada y respiración. Una vez terminada 3 series de estas, comenzamos con el desplazamiento de inicio a fin de la pileta. Antes de finalizar la clase los reúno en el borde de la pileta para realizar una retroalimentación. Apoyo en sector pileta. En jornada AM y PM superviso sala de fuerza y de cardio, revisamos las sesiones de cada uno de los asistentes, oriento el uso de las máquinas, además corrojo y apoyo en la ejecución de los ejercicios. Para finalizar realizamos series de abdominales. En donde realice variante a algunos ejercicios que son difíciles de ejecutar para algunos. Realizamos orden de materiales de sala de fuerza.

Desarrollo taller de natación infantil inicial. Antes de comenzar la clase realizamos movilidad articular y un calentamiento, mientras les doy a conocer las actividades de hoy. Una vez ya en el agua ingreso con ellos para corregir y apoyar en el desplazamiento en el medio, además, vemos posición flecha y desplazamiento con esa técnica, para posterior realizar piqueros. Realizamos desplazamiento con tabla. Antes de finalizar realizamos el juego de la 'pinta' en el agua y desplazarse de manera segura sin material de apoyo. Todos realizan la actividad sin temor. En jornada de mañana y tarde desarrollo entrenamiento en el gimnasio, en el cual realice las rutinas según la etapa en la que va cada asistente, superviso las posturas para evitar lesiones a corto y largo plazo, acomodamos cargas, realice apoyo en ejercicios como press banca, hipthrust, sentadilla con barra, etc. corrojo los ejercicios mal ejecutados.

En natación infantil avanzado trabajé en el primer bloque apnea, para lo cual les solicité a los niños monedas de \$10, las que lance a la pileta desde la zona baja a zona profunda (total de 31 monedas), para que estas sean recogidas por los niños. Realizamos 3 veces el mismo ejercicio. Una vez terminada la actividad los niños realizan bombeo, para posterior pasar a nado crol con tabla, luego crol sin tabla, realizando un total de 3 vueltas de cada ejercicio, una vez terminado este bloque, nuevamente realizan bombeo. Para terminar con en tercer bloque, realizan piquero en zona profunda. En el gimnasio oriento el uso de las salas, sus materiales, etc. supervisando las sesiones de cada usuario. Demuestro la forma correcta en la que debe de levantada y acomodada la barra para la realización de sentadillas, realizó apoyo en algunos ejercicios.

Supervisé gimnasio en jornada de mañana y de tarde, en donde los usuarios realizan sesiones de entrenamiento según sus planificaciones, ayudo al cargas, pesos, barras, etc en algunos ejercicios. Realizo como demostración peso muerto rumano, a usuaria que realiza el ejercicio por primera vez. Realizo función de spotter en algunos ejercicios que los necesiten, como lo son la sentadillas con barra y press banca, además oriento en las sesiones de fuerza y resistencia. Esta última la realizamos a través de un tabata de 30" por 20", una vez terminado el entrenamiento guío la vuelta a la calma. Una vez ya desocupado el salón de musculación ordeno materiales de esta.

Desarrollo taller de natación infantil inicial en donde realizamos un resumen de los aprendizajes que llevan los niños hasta el momento, patada, respiración, desplazamiento, y crol. Realizaron trabajo con material externo, como, tabla, tallarín corto y pelotitas, con estas últimas hicimos trabajo de respiración y en el siguiente bloque debían ser lanzadas por los niños e ir a buscarlas desplazándose en flecha o crol, ellos elegían. Realizamos trabajo de crol en barra para poder corregir posturas. Para finalizar la clase realizan inmersión en zona profunda. Orientó las sesiones

de entrenamiento en sala de musculación, en donde cada asistente trabaja con las cargas señaladas según su RM, corrijo los ejercicios mal ejecutados. Realizo demostración de trabajo de tríceps en máquina multifuncional a usuario que no había ejecutado nunca ese ejercicio. Además superviso la correcta tomada de la barra, postura en frente de la máquina, guió por completo las sesiones de cada uno. Ingresó al grupo de WhatsApp a los nuevos integrantes. Revisamos las planificaciones( actividades realizadas por n mañana y tarde)

Ejecuto las sesiones de entrenamiento en el gimnasio en ambas jornadas laborales, en el cual ayudo a los presentes a la correcta realización de los ejercicios. Les explico la importancia de realizar bien el ejercicio importando siempre calidad y no cantidad, los usuarios trabajan a través de método por repeticiones tres ( sesión de fuerza) y en cardio realizamos sesión de spinning en bicicleta estática. Oriento sobre una correcta postura al momento de ejecuta un movimiento. Apoyo en las cargas de las barras y reviso que los seguros de estas estén de la forma adecuada. Superviso el ingreso a salas de musculación y cardio y una vez terminadas las sesiones, marco el pase de ingreso de los asistentes. En taller de natación infantil avanzado seguimos trabajando apnea, en donde en el primer bloque realizamos apnea de 3,5,7,10,15 y 20 segundos en zona baja afirmados de la barra, en el segundo bloque realizamos trabajo de apnea con desplazamiento, en el cual los niños mantienen una distancia óptima entre ellos, deben lanzar una mancuerna para posterior está ser tomada por los niños y nuevamente arrojadas por ellos, esto de realizo con desplazamiento. En el siguiente bloque los niños trabajan desplazamiento en crol y espalda ( 3 vueltas de cada uno) una vez terminada la clase paso lista del taller.

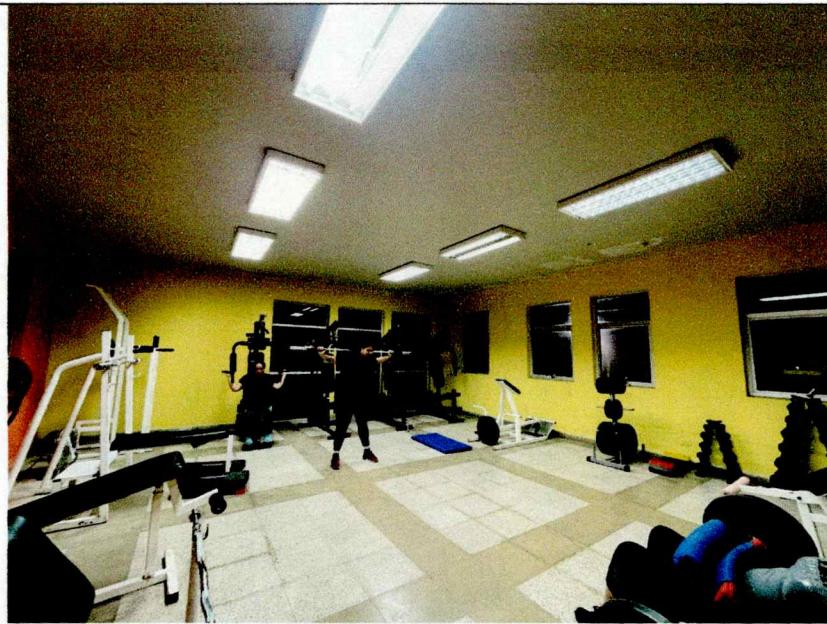
Desarrollo clase de natación infantil inicial en donde realizamos trabajo en la barra para después realizar desplazamiento en crol con y sin tabla, en en último bloque comenzamos con técnica de nado de espalda la cual trabajamos en zona baja con tabla solo flotando de espalda, luego comenzamos con la patada y el desplazamiento solo hasta la mitad de la pileta ida y vuelta.

Terminamos con inmersión en zona profunda. Apertura y cierre del gimnasio en ambos turnos en donde oriento a los presentes el correcto uso de los pesos y materiales. Enseño los diferentes tipos de barras y sus agarres. Guió el calentamiento y movilidad articular y vuelta a la calma. Superviso sala de fuerza y cardio. Dejo ordenados los materiales para realizar el cierre

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

Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-04-01	Orientación en las rutinas de entrenamiento de cada asistente al gimnasio	FOTOGRAFÍA



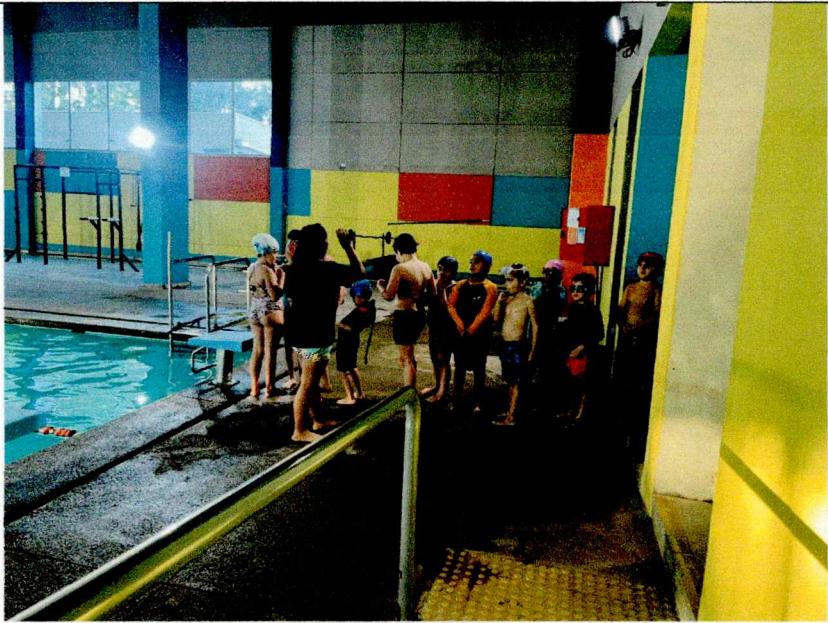


Fecha Cobertura: 2025-04-02	Descripción Cobertura: En el gimnasio realizo apoyo como spotters en ejecución de press banca	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-04-03	Descripción Cobertura: Alumnos del taller de natación infantil avanzado realizan actividades de inmersión en zona profunda	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	---	--------------------------------------





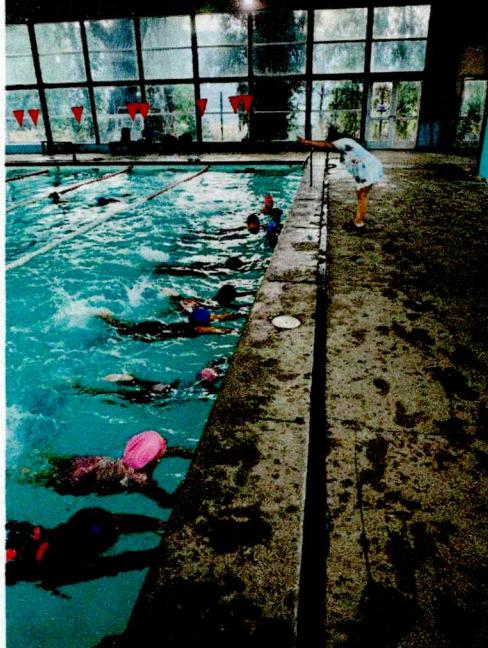
Fecha Cobertura: 2025-04-04	Descripción Cobertura: En el gimnasio realizó corrección de sentadilla en nuevabusuaria.	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	---	--------------------------------------

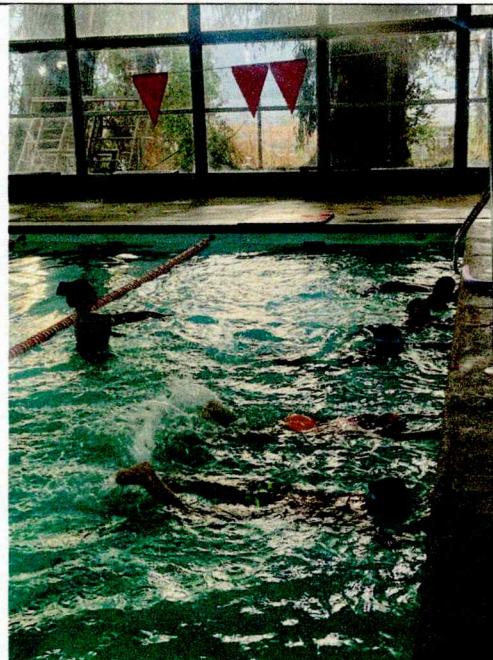


Fecha Cobertura: 2025-04-07	Descripción Cobertura: Guío, oriento y corrijo sesión de reintegro deportivo de usuario en silla de rueda	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-04-08	Descripción Cobertura: En taller de natación infantil avanzado supervisó desde fuera el agua la ejecución de los ejercicios para poder realizar las correcciones correspondientes	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
		
Fecha Cobertura: 2025-04-09	Descripción Cobertura: En taller de natación infantil inicial corrijo posturas para la realización de la patada, para un desplazamiento eficiente	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>



Fecha Cobertura: 2025-04-10	Descripción Cobertura: Superviso la ejecución de la actividad de apnea, en donde los niños deben buscar monedas en la pileta	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	---	--------------------------------------



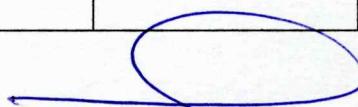
Fecha Cobertura: 2025-04-11	Descripción Cobertura: Realizo demostración y corrección de ejercicio pero muerto rumano a usuaria que lo realizaba por primera vez	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	--	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-04-14	Descripción Cobertura: Realizó correcta ejecución de extensión de tríceps en máquina multifuncional para usuario que no había realizado antes el ejercicio	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	---	--------------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-04-15	Descripción Cobertura: En sala de musculación superviso las cargas y reviso que los seguros de las barras estén de manera correcta	Tipo Cobertura: <b>FOTOGRAFÍA</b>
--------------------------------	---	--------------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-04-16	Descripción Cobertura: En taller de natación inicial realizamos trabajo de crol, en donde realicé demostración de técnica de crol	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

