

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

MAYO	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.

Realizo apertura y cierre del gimnasio en ambos horarios, me encargo de supervisar a los presentes, corrijo las posturas y técnicas, respondo dudas sobre la diferencia entre peso muerto convencional y peso muerto rumano, corrijo la posición de la cabeza al realizar el ejercicio. Recomiendo realizar agarre mixto para el peso muerto, corrijo postura de la barra la cual debe ir en el trapecio y no sobre la primera vértebra. Al finalizar la jornada ordeno y desinfecto máquinas del gimnasio.

Realizo apoyo en sector piscina. Supervisó intervenciones de alumna en práctica en el gimnasio.

Realizo primera clase de natación infantil inicial, por ser la primera clase realizo una charla informativa a los niños y apoderados, los ingreso al grupo de WhatsApp del taller. Una vez finalizada la charla comenzamos con el calentamiento que está a cargo de la alumna en práctica. Ya listos para iniciar la clase comienzo con la evaluación inicial; en donde en primera instancia me fijo en cómo ingresan al agua. Realizamos trabajo de bombeo, patada, desplazamiento (cada uno a su manera) todo lo mencionado es a través de juegos. En el gimnasio desarrollo sesión de entrenamiento de acuerdo a la planificación de cada persona, guío las tres parte de la sesión, alumna en práctica me ayuda a corregir y a apoyar con las cargas a los usuarios, desarrollo trabajo full body en sala de musculación y una sesión de 40 minutos de resistencia en bicicleta estática. Una vez finalizada la sesión de resistencia cada usuario se mide su frecuencia cardiaca (método enseñado con anterioridad).

Realizo primera clase de natación infantil avanzado, ingreso con los niños y apoderados a sector pileta en donde realizo charla informativa y les explico los objetivos del taller. Antes de ingresar al agua les informo a los niños que les realizaré una evaluación inicial, evalúo, ingreso, patada respiración, brazada, flotación dorsal y frontal; desplazamiento. Completo lista de asistencia de ambos talleres de natación. En gimnasio corrijo trabajo de los presentes y posturas, les explico las 2 posturas de estocada bulgara, con dorso derecho e inclinado levemenet hacia delantes, con enfoque en glúteos. realizo trabajo cuerpo completo. Terminamos con vuelta a la calma con elongación de los músculos utilizados. Superviso trabajo en salas de cardio y fuerza.

Completo evaluaciones de ambos talleres de natación, en donde en base a los resultados se ve si se realizaran cambios en la planificación de estas. en el gimnasio; superviso salas de fuerza y cardio, desarrollo sesiones de entrenamiento, corrijo posturas y técnica de los presentes al momento de

ejecutar el ejercicio, como lo es en estocada bulgara, la cual se realiza variante sin peso por el momneto, hasta que usaria adopte la técnica; se le explica la forma correcta de ubicar los pies antes de comenzar y se derriban mito sobre la posición del pie de apoyo. usuario de mañana solo realiza trabajo de tren inferior 8 según su planificación). en la tarde los asistentes trabajan según su planificación. una vez terminado mi trabajo en el gimnasio me dedidco a ordenar materiales. Apertura y cierre del gimnasio en ambos turnos, en donde me encargo de realizar entrenamiento personalizado a los asistentes, además superviso salones de musculación y cardio, oriento a los usuarios en la ejecución de los ejercicios, corrijo posturas para evitar accidentes a corto y largo plazo. realizo las 3 partes de la rutina de entrenamiento. realizo taller de acondicionamiento físico para niños entre los 5 y 10 años, en donde el trabajo se enfoca en actividades motora, coordinación, lateralidad, etc. realizamos un calentamineto antes de comenzar, para a posterior seguir con la parte principal, para luego terminar con la vuelta a la calma. les pido que me envien vía whatsapp la música que escuchan para la planificación de la siguiente clase.

En horario de mañana y tarde desarrollo entrenamiento personalizados a los usuarios del gimnasio, revisamos planificación , la cual cambiará para algunos usuarios, ya que será su semana de recuperación. Oriento a los presentes en el uso de las máquinas multifuncionales del sector de fuerza, en la sesión de cardio realizamos un trabajo de intervalos en bicicleta estática.al finalizar realizamos la vuelta a la calma.ordenó y reorganizo espacios en sala de musculación.

Desarrollo taller de acondicionamiento físico para niños. En donde realizamos trabajo la salud cardiovascular y fortalecimiento muscular, a través de juegos y actividades recreativas llamativas para ellos, a una intensidad moderada. Usamos materiales externos como balón medicinal, step, vayas, silla, etc. antes de comenzar realizo yo los ejercicios para que ellos los realicen. Separo a los asistentes en 2 grupos. En el gimnasio superviso, oriento y guió el trabajo que realizan los asistentes, dependió de su planificación, algunos comienzan con la semana de recuperación en donde sus intensidades bajan un 10% en el trabajo de fuerza y resistencia para la siguiente semana pasar a la semana de choque, corrijo cuando es necesario.

En el taller de acondicionamiento físico para niños se desarrollan actividades relacionadas a las capacidades físicas, se realizan trabajo grupal para mejorar el trabajo el equipo y promover el respeto por la regla y por los compañeros, para la etapa del calentamiento se les incluye a ellos en la elección de los ejercicios para mejorar su participación y confianza en ellos, en la parte principal los divido en grupos para un mejor trabajo, en donde les indico que al finalizar les haré entrega de un premio el cual es un globo. En el gimnasio superviso ambos salones y me encargo de corregir trabajo de tríceps en máquina multifuncional, realizo variación de este mismo ejercicio, pero con apoyo de brazo y flexión y extensión de codo en banco. Corrijo tomada de la barra para ejercicio de sentadilla, realizo apoyo en trabajo de presa banca con barra. Al ser un trabajo con modelo concurrente, una vez terminado el trabajo de fuerza realizamos trabajo de resistencia a través de un tabarra de 30 segundos de trabajo , por 20 segundos de descanso, con un total de 8 estaciones, la cual se repite 2 veces, respetando sus tiempos de descanso entre series.

En taller de acondicionamiento físico para niños realizamos trabajo de patrones motores; correr, saltar, lanzar, a través de la realización de circuitos con las capacidades anteriormente señaladas, se les refuerza el trabajo en equipo y el respeto por sus pares, fomentando una actitud positiva por el ejercicio y la inclusión. Al finalizar se realiza una lluvia de ideas para la elección de un juego, el más votado fue el congelado y el que perdía debía realizar la penitencia de contar un chiste o una adivinanza. Finalizamos la clase con ejercicios de elongación. En el gimnasio desarrolló sesión de entrenamiento, realizó demostración y corrección de sentadilla zumo respondió dudas respecto a la diferencia de cada tipo de sentadillas, la cual cambia según el músculo en el que nos queremos enfocar, desarrollo sesión full body en sala de musculación al finalizar realizamos trabajo de abdominales con autocarga y carga externa. Al finalizar realizamos la elongación correspondiente.

Realizo clases en el gimnasio en turno de mañana y tarde, en donde me encargo de supervisar el buen uso del recinto, máquinas y materiales, además de educar a los asistentes sobre la importancia de una buena ejecución de los ejercicios para prevenir lesiones. Se les agrega trabajo de abductores con estocada lateral, la cual para comenzar se realizan dos series con autocarga y dos series con mancuerna, antes de comenzar realizo la demostración del ejercicio. Se sigue trabajando según planificación, al finalizar los 6 ejercicios, realizamos una mini competencia con ejercicios de tren inferior usando banda elástica para oponer resistencia a esta, tomamos el tiempo de cada participante. En el taller de acondicionamiento físico de niños seguimos trabajando en base al trabajo en equipo, realizamos trabajo de estimulación auditiva, la cual consiste el realizar una

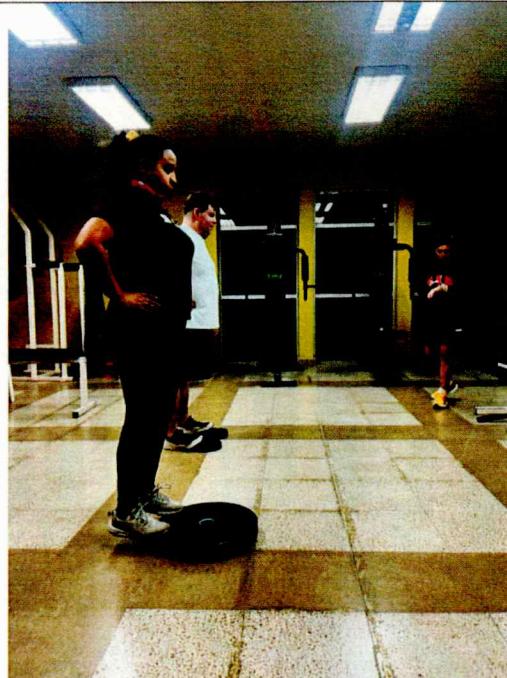
acción con el sonido del silbato, los niños logran mantener el orden y el silencio para la actividad, además seguimos trabajando los patrones motores con materiales externos, terminamos la clase con elongaciones a través del juego "Simón dice"

Apertura y cierre del gimnasio en jornada AM y PM, los usuarios realizan su entrenamiento según su rutina, realizo observaciones al momento de la ejecución de los ejercicios. Oriento en el uso de las máquinas y músculos que estás trabajan. Superviso a alumna en práctica a la cual asisto cuando ella lo necesita, observo la forma en la que ella trabaja y se dirige a los asistentes, la cual es buena; realizamos trabajo full body y finalizamos con una competencia de abdominales, algunos asistentes realizan trabajo de cardio en sala de spinning, en la cual también me encargo de orientar. Guío la vuelta a la calma. Al finalizar la clase se les pides a los asistentes ordenar materiales que fueron utilizados. se conversa con los asistentes, los cuales la próxima semana pasan a la semana de choque, en la cual aumentan las intensidades de los ejercicios (Cargas). Se les avisa a los asistentes que la próxima semana se realizará el llenado de ficha y/o anamnesis.

Con alumna en práctica nos encargamos de la realización del taller de acondicionamiento físico para niños, en el cual ambas nos hicimos partícipe de todas las actividades, realizamos una serie de ejercicios relacionado a las capacidades físicas y patrones motores. Cada una estuvo a cargo de un equipo al que los niños le designaron un nombre, para finalizar el trabajo se les pide a los niños que elijan la última actividad, la cual por mayoría de votos ganó al elección de bailar las canciones que ellos me indicaban. Entre cada serie de ejercicios los niños tienen unos minutos de descanso e hidratación. Alumna en práctica se encarga de realizar las elongaciones con los niños, las cuales son supervisadas por mi. Desarrollo entrenamiento en el gimnasio en ambos turnos, en donde guió las 3 partes de la rutina, rectifico los ejercicios que están siendo ejecutados de manera incorrecta, corrijo la tomada de barra en máquina multifuncional para ejercicio de jalón al pecho, respondo dudas sobre qué músculos trabajan en ese ejercicio, corrijo la bajada de brazos en la ejecución de press militar sentado con mancuernas. Algunos asistentes trabajan cardio en bicicleta estática. Finalizamos la clase con ejercicios de vuelta a la calma.

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

Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:
2025-05-02	Superviso intervención de alumna en práctica en el gimnasio en horario tarde	FOTOGRAFÍA



/

Fecha Cobertura:
2025-05-05

Descripción Cobertura:
Realizo primera evaluación en taller de natación infantil inicial con ayuda de alumna en práctica

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

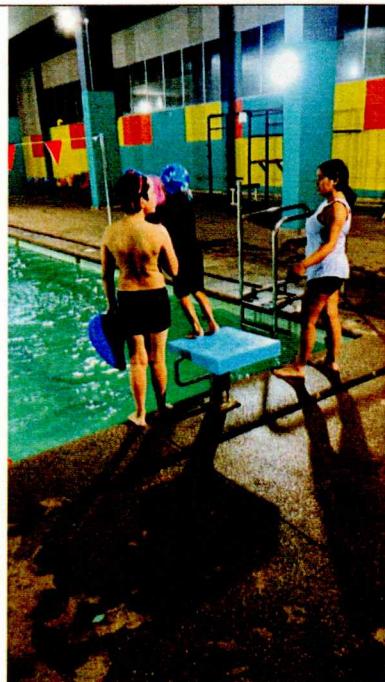


/

Fecha Cobertura:
2025-05-06

Descripción Cobertura:
desarrollo taller de natación infantil avanzado, en donde observo adaptación de los niños en el medio.

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



/

Fecha Cobertura: 2025-05-07	Descripción Cobertura: ajecuto clases en el gimnasio, en donde corrijo técnica de estocada bulgara, con enfoque en glúteo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



/

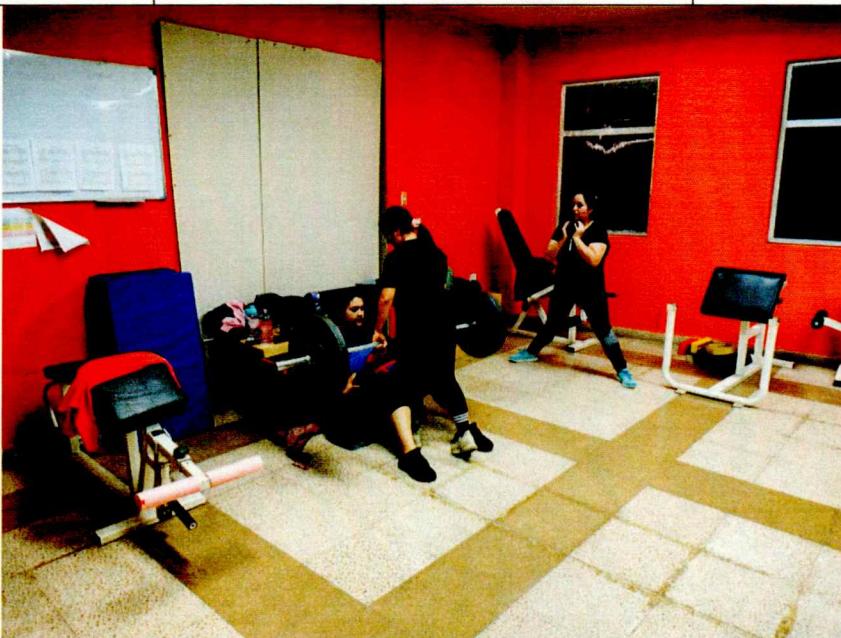
Fecha Cobertura: 2025-05-08	Descripción Cobertura: en el gimnasio superviso la ejecución de los ejercicios y sus correcciones	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-05-09

Descripción Cobertura:
Realizó trabajo como spotter con usuarios del
gimnasio

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



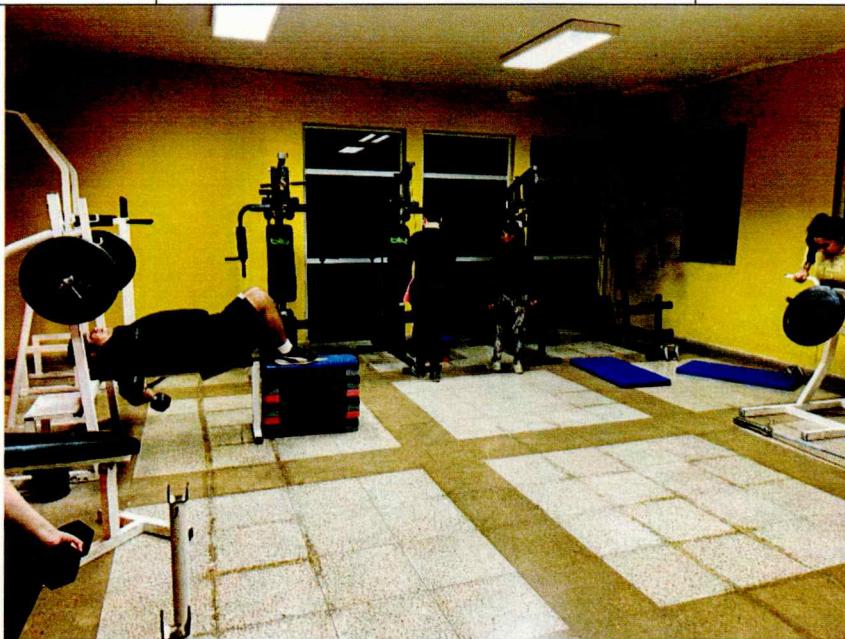
Fecha Cobertura:
2025-05-12

Descripción Cobertura:
Realizó taller de acondicionamiento físico para
niños entre los 5 y 10 años

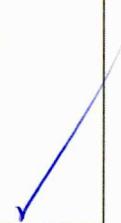
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-05-13	Descripción Cobertura: Superviso, oriento y corrojo entrenamiento de los asistentes al gimnasio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-14	Descripción Cobertura: Desarrollo taller de acondicionamiento físico para niños realizo trabajo de patrones motores con materiales externos, como , pelotas, globos, etc.	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-15	Descripción Cobertura: En sesión de entrenamiento en el gimnasio realizo demostración y corrección del trabajo de estocada lateral con y sin mancuernas, en la cual realizo las correcciones pertinentes	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-16	Descripción Cobertura: En turno PM realice clase en el gimnasio, en donde realice la forma correcta de ejecutar trabajo de tríceps de pie, con mancuerna, en donde la flexión de codo debe ser de 90 grados	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-05-19	Descripción Cobertura: Realización de taller de acondicionamiento físico para niños, en el cual alumna en el cual trabajo con alumna en práctica y cada una se encarga de guiar a un equipo	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

