

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

JUNIO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBÁÑEZ		
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.

En taller de acondicionamiento físico para niños alumna en practica comienza con el calentamiento de los asistentes, mientras yo me encargo de armar la parte principal con los circuitos de trabajo; para comenzar separo a los niños en dos grupos de forma aleatoria. se forman una hilera y deberan trasladar 5 lentejas que estan ubicadas dentro de un aro ula-ula al siguiente aro (5 en total), esto lo hacen en forma de relevo. gana el equipo que traslade todas la lentejas al ultimo aro. (se repite 3 veces con descanso) la segunda actividad consiste en que ambos grupos deben sentarse en el suelo uno tras otro y traspasarse entre sus manos un globo hacia atrás sin que se caiga, el último en recibir el globo debe ubicarse al principio de la fila gana quien logra llegar al punto final; la tercera actividad en pareja uno frente a otro deben estar al interior de una aro y lanzarse el balón , para posterior avanzar con un salto lateral al siguiente aro (5 en total y repiten 3 veces) todo esto con apoyo de alumna en practica. una vez terminada las actividades los niños realizan la elongación con la dirección de alumna en practica. En jornada AM y PM realizo rutina de entrenamiento en el gimnasio, en la cual superviso el buen uso de los espacios y materiales de la sala, ademas me encargo de supervisar la correcta ejecución de los ejercicios. antes de comenzar revisamos las planificación semanal de cada uno. oriento en la tecnica y postura de las personas. realizo correccion de sentadilla con enfoque en cuadriceps. realizamos trabajo en sala de fuerza y sala de cardio, al terminar guío la elongación de los musculos trabajados, antes de retirarse marco sus tarjetas de asistencia.

Apertura y cierre del gimnasio en jornada de mañana y tarde, inicio con movilidad articular y un calentamiento de 10 minutos en bicicleta estática. realizo evaluación de usuaria que asiste por primera vez al gimnasio, en donde realizo observaciones y correcciones en postura de ejercicios básico como la sentadilla, en la cual tiende a levantar los pies al momento de subir, por lo cual le realizo una pequeña modificación al ejercicio con discos bajos sus pies hasta que logre adoptar la técnica, además me encargo de supervisar a los demás asistentes al gimnasio, realizo muestra de la correcta ejecución de los ejercicios, realizo variante de remo de pie con mancuernas en ambas manos, corrijo la forma en la que los codos deben ir hacia atras, postura de piernas y cabeza alineada con la columna vertebral. una vez terminada la sesion de fuerza, realizamos ejercicios de estabilidad de core, para finalizar con un trabajo de cardio en bicicleta de spinning con un metodo continuo

extensivo en zona 1. en la tarde ejecuto taller de actividad física para niños, en donde realizamos trabajo oculo manual que trae beneficios para que los niños realicen tareas cotidianas, desarrollo de habilidades motoras finas, contribuyen al desarrollo cognitivo y perceptual, la actividades fueron realizadas con balones de distintos tamaños, globos, etc. antes de finalizar la clase relizo un juego a elección de los niños.

Desarrollo taller de acondicionamiento físico para niños, en donde con ayuda de alumna en practica realizamos actividades lúdicas y llamativas para los niños, para comenzar realizamos un circuito solo de salto con distintas variantes, desde lo más fácil (salto pies junto) a lo más difícil (salto a un pie), eso lo repetimos 3 veces, el siguiente ejercicio consiste el desplazarse en cuadrupedia de un extremo a otro llenado un cono en la espalda que deben evitar que se les caiga. tercera actividad deben estar todos los niños al interior de un aro ula-ula y estar atento a las indicaciones las cuales son salta hacia izquierda, derecha, atras y adelante. para terminar relizamos una especie de tabata adaptado para ellos con ejercicios simple y llamativos para ellos. al terminar alumna en practica realiza la vuelta a la calma con ellos. En el gimnasio organiso rutinas de entrenamiento de los presentes, superviso el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. se realiza trabajo de tren superior e inferior, corrijo cuando sea necesario, le asigno un usuario a alumna en practica para que ella pueda desenvolverse, corregir y aportar con sus conocimientos. alumna en practica se encarga de guuiar la elongaciones de todos. al finalizar realizo orden de materiales y limpieza de maquinas. En horario mañana y tarde desarrollo rutina de entrenamiento en el gimnasio en donde realizamos trabajo full body, en tren superior realizamos trabajo de espalda, jalón al pecho para el trabajo de los dorsales como primer enfoque, remo en maquina, y jalón tras nuca; tren inferior peso muerto, curl femoral acostado y good morning, estos con enfoque en los isquiotibiales. terminamos con una ronda de 3 abdominales. siguiente sesión de cardio con un tabata de 8 ejercicios de 30" por 20", no todos lo realizan. al finalizar dirijo elongaciones de los músculos involucrados. durante la sesión me encargo de spervisar el trabajo realizado por ellos, en la tarde desarrollo taller de actividad física para niños, con un circuito de obstaculos y penitencias en cada estación, trabajamos con música de fondo elegidas poe ellos, las cuales los apoderdos me las hicieron llegar por whatsapp, para finalizar les pedí a los niños que elijan una actividad y ellos eligieron bailar, y lo hicimos con el juego congelado, finalizamos con ejercicios de elongaciones.

En jornada de mañana realizo charla informativa sobre el uso y trabajo en el gimnasio, se les explica que es un trabajo mucho más monotono que un trabajo funcional realizado por estaciones, que se trabaja por repeticiones y que el tiempo de descanso es mayor que en un entrenamineto funcional, ya que las cargas son más pesadas y el músculo debe estar preparado para realizar ese peso y esas repeticiones de la forma correcta. desarrollo rutina de entrenamiento en el gimnasio en ambas jornadas laborales, en donde designo los ejercicios para cada aistente según su pauta de trabajo. ayudo a cargar barras, a llevar las cuentas de sus repeticiones, tomar tiempos de descanso entre ejercicio y entre serie. los guio en las elongaciones, resuelvo dudas sobre los calmabres y la importnacia de la hidrtacion y el calentamiento para poder evitarlos. al finalizar la jornada de tarde realizo orden de mancuernas, discos, barras, bandas de rresistencias, bancos, step, etc. se les pide a los usuarios firmar lista de asistencia al taller.

Realizo taller de acondicionamiento físico para niños, en donde realizo un circuito con trabajo motor y cardiovascular, antes de comenzar realizamos un calentamientp dirigido por alumna en practica. el pimer circuito consiste en realizar salto en escalera pliométrica, luego salto en step, vuelta carnero en colchoneta, correr en zig-zag y pique hasta tocar al compañero para que el repita el circuito y así sucesivamente hasta que pasen todos los niños; se repite 3 veces. el siguiente circuito es en pareja, el cual consiste en llevar un globo con la cabeza hacia un punto, luego eentregar el globo por arriba y por abajo 10 veces, luego avanzar nuevamente con el globo para posterior ubicarse espalda con espalda y entregarse el globo de lado a lado. Volver y entregar a la siguiente pareja. uan vez ya terminada la parte principal realizamos ejercicios de elongación con el juego "Simón dice". En el gimnasio le asigno el mismo usuario a alumna en practica para que le realice una sesión de entrenamiento. antes de comenzar realizamos movilidad articular y posterior una entrada en calor con ejercicios de saltos con diversas variantes. Comenzamos el entrenamiento con ejercicios compuestos; que son los que involucran multiples articulaciones y grupos musculares, como sentadilla con barra y terminamos con los ejercicios aislados; que son los que se enfocan en solo un grupo muscular como por ejemplo biceps con barra zeta. Superviso el buen uso de los materiales y espacios, les recuerdo la importamcia del orden de los mteriales para evitar accidentes. corrijo los ejercicios mal ejecutados.

En el gimnasio turno mañana y tarde me encargo de controlar horarios de clases, disponibilidad de espacios y uso adecuado de las instalaciones, además coordinar la limpieza, el mantenimiento de equipos y el orden general del lugar. evalúo rendimiento deportivo de los asistentes a través de test como el RM, para no ser una clase tan monótona hoy en jornada tarde realizamos una serie de competencia a través de circuitos de entrenamientos desarrollado por los mismos asistentes. el que no logra cumplir las estaciones debe realizar penitencias establecidas por sus compañeros. todo esto con la idea de innovar de vez en cuando los entrenamientos. además superviso sala de fuerza y cardio. una vez finalizada la actividad cada asistente debe guiar la elongación de un músculo trabajado en la sesión. debe nombrar el músculo y ejecutar la elongación. al finalizar por completo realizo valoraciones a través de la escala de Borg, realizo una pequeña inducción de como ellos pueden medir su nivel de cansancio a través de esta escala de percepción. les recuerdo la importancia de una buena ejecución con el fin de prevenir lesiones. promuevo la importancia del descanso y no de exigir tanto a sus músculos.

El día Lunes se le pidió a alumna en práctica que ella realice el taller de acondicionamiento físico para niños para poder ser evaluada, para lo cual revise su planificación entregada vía whatsapp. antes de comenzar hablé con los niños y les dije que ella estaría a cargo de la clase hoy. una vez ya ella ejecutando la clase observe sus intervenciones pedagógicas y la forma en la que ella se expresaba con los niños, observe si tiene o no manejo de grupo, si se expresaba con seguridad y conocimiento. estuve atenta a su clase, mientras tanto anotaba aspectos a reforzar y aspectos a destacar. una vez finalizado el taller agradecí y felicité a los niños por su participación en la clase. en el gimnasio antes de comenzar revise la planificación, revise máquinas a utilizar, etc, una vez ya con los asistentes les explique los objetivos de la clase de hoy con sus respectivos bloques, demuestre los ejercicios a ejecutar y les pedí que ellos lo realicen para corregir antes de comenzar, les recuerde como controlar volumen, intensidad, pausas, etc. ya desarrollando el entrenamiento les voy consultando por si tienen algún malestar al ejecutar algún ejercicio. los motivos para que pueda llegar al "fallo muscular" y sepan reconocerlo. una vez finalizada la ronda de ejercicios comenzamos con la vuelta a la calma para favorecer la relajación muscular y el retorno progresivo al estado de reposo. refuerzo los hábitos saludables y los motivo a seguir progresando.


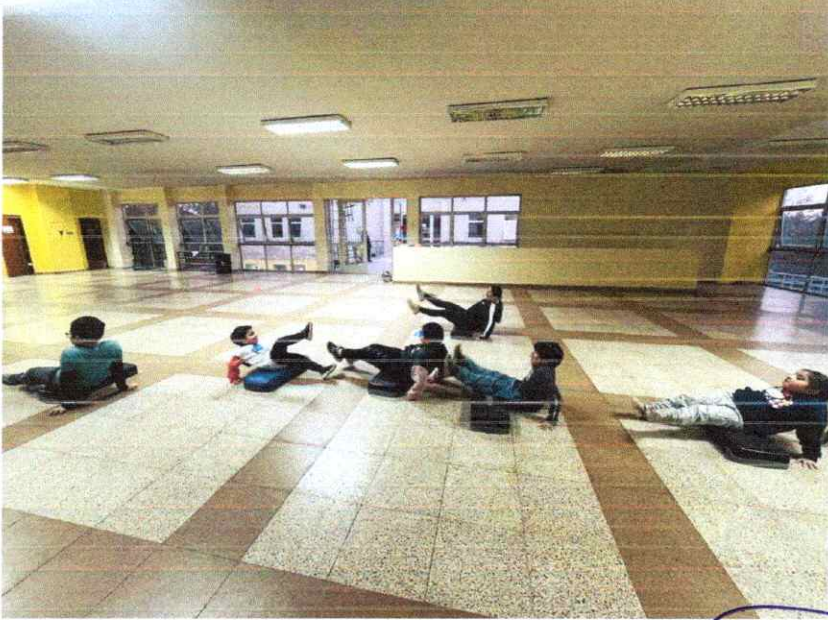
Desarrollo entrenamiento en el gimnasio, en donde además de realizar las sesiones brindo apoyo emocional y de contención ante frustraciones cuando creen que se estancarán. les explico que no podemos aumentar de carga tan rápido ya que podemos provocar lesiones y eso sí estancaría el trabajo, les explico en qué consiste la sobrecarga progresiva y la importancia de respetarla. antes de comenzar con la parte principal realizamos movilidad articular con banda de resistencia para tren superior y ejercicios dinámicos para tren inferior. los ejercicios para tren inferior a realizar son hip thrust, estocada búlgara con mancuerna (en este ejercicio doy varias correcciones de posturas, tomados de la mancuerna, ubicación de la mancuerna, etc.) y sentadilla sumo y para tren superior trabajaremos hombro con press militar con mancuernas, elevaciones laterales con mancuernas y remo al mentón con mancuernas o pesa rusa o barra. ya finalizada la sesión de fuerza pasamos a cardio con 30 minutos de spinning con método de intervalos guiado por mí. para terminar la sesión desarrollamos la elongación de los músculos trabajados. las asistentes de la mañana por dos semanas asistieron en horario tarde por las vacaciones de invierno de sus hijos. les indique los horarios con disponibilidad.

Ejecuto sesiones de entrenamiento en sala de musculación en donde me encargo de diseñar, implementar y supervisar programas de entrenamiento personalizados para los clientes, con el objetivo de mejorar su condición física, rendimiento deportivo, prevenir lesiones, etc, oriento sobre nutrición y hábitos saludables, además de motivar a los usuarios a alcanzar sus metas. al diseñar considero su nivel de condición física, experiencia y posibles limitaciones, en cuanto al rango articular y flexibilidad. Antes de comenzar realizo la demostración de los ejercicios de la sesión, me aseguro de la correcta ejecución de los ejercicios, corrigiendo posturas y técnicas para maximizar la efectividad y prevenir lesiones. respondo dudas a persona interesada en inscribirse al gimnasio, pero se encontraba con una lesión en su rodilla, la cual aún estaba en tratamiento de kinesiología, le sugerí que cuando su médico le de el alta, se acerque al gimnasio para ver como se proceda en su planificación. realizo primera clase gratuita a usuario que se dedica a correr y venía con una lesión producto de una corrida en la que participo, se trabajo con él como en una semana de recuperación. oriento en el uso de máquinas y materiales en sala de fuerza. al finalizar los entrenamientos ordeno discos y mancuernas en sus respectivos racks, colchonetas apiladas en la orilla.

En el taller de acondicionamiento físico para niños realizo circuito de entrenamiento para trabajar lateralidad, estos ejercicios ayudan a los niños a desarrollar la conciencia de su lado dominante y a mejorar la coordinación entre ambos lados del cuerpo. Este circuito incluye actividades como lanzar y atrapar pelotas con una mano específica, caminar sobre una línea marcada en el piso, saltar a un pie y realizar movimientos que involucran la izquierda y la derecha. para esto uno de los juegos los niños deben alinearse uno tras otros y a su derecha habran lentejas de un color y a la izquierda lentejas de otro color, las cuales nombrare los colores y ellos deberan tomar la lenteja correspondiente. otro circuito psicomotor es incluir actividades como saltar en un pie, reptar, o arrastrarse, con instrucciones específicas de mi parte, alumna en practica me ayuda a corregir y guiar a los niños que les cuesta más. En turno AM y PM desarrollo entrenamiento en el gimnasio en donde realizamos trabajo de fuerza con metodo de entrenamiento por repeticiones 3, además realizamos trabajo aeróbico, flexibilidad y trabajo de core. Superviso a los asistentes y oriento en la correcta ejecución de los ejercicios. al finalizar marco tarjetas de asistencias. Durante mi día de trabajo en el gimnasio, cumplo diversas funciones relacionadas con la planificación, supervisión y acompañamiento del entrenamiento físico de los usuarios. Comienzo el día revisando la planificación de clases y rutinas personalizadas, asegurándome de que cada usuario cuente con un programa adecuado a sus objetivos, condición física y posibles restricciones médica.Me encargo de recibir a los usuarios, brindarles orientación sobre el uso correcto de las máquinas y materiales, y guiarlos en la ejecución técnica de los ejercicios, también superviso constantemente los entrenamientos para corregir posturas, motivar y asegurar un entorno seguro y efectivo, además, colaboro en la organización del espacio, manteniéndolo ordenado y funcional. En algunos momentos del día también respondo consultas y entrego recomendaciones sobre hábitos saludables y prevención de lesiones.Mi rol como preparador físico en el gimnasio va más allá del entrenamiento; busco generar un ambiente de confianza, compromiso y motivación para que cada persona logre sus metas de forma segura y sostenible.

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

Fecha Cobertura: 2025-06-02	Descripción Cobertura: guío actividad en taller de acondicionamiento físico para niños	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-06-03	Descripción Cobertura: realizo sesion de entrenamiento en el gimnasio, en donde superviso y corrijo la ejecución de los ejercicios, como por ejemplo remo con mancuernas (variante)	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-04	Descripción Cobertura: en el taller de acondicionamiento fisico para niños realizo variante de tabata con ejercicios adaptado en tiempo de ejecución y descanso para sus edades	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-06-05	Descripción Cobertura: en el gimnasio ayudo a los asistentes a cargar barras para la ejecución de los ejercicios	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-06	Descripción Cobertura: Realizo charla informativa sobre el trabajo y forma de entrenamiento en el gimnasio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-09	Descripción Cobertura: desarrolllo taller de actividad fisica para niños, en donde antes de comenzar les doy las indicaciones y les explico las actividades a	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

	realizar	
		
Fecha Cobertura: 2025-06-10	Descripción Cobertura: superviso los ejercicios realizados por los asistentes al gimnasio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-06-11	Descripción Cobertura: Superviso sesion de entrenamiento para niños de alumna en practica	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura: 2025-06-12	Descripción Cobertura: oriento y corrijo tecnica de estocada bulgara con enfoque en glúteo	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



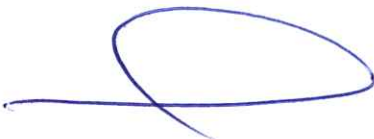
Fecha Cobertura: 2025-06-13	Descripción Cobertura: apertura y cierre del gimnasio en ambas jornadas, en donde corrijo posturas de ejercicios, como por ejemplo extensión de triceps con mancuerna	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

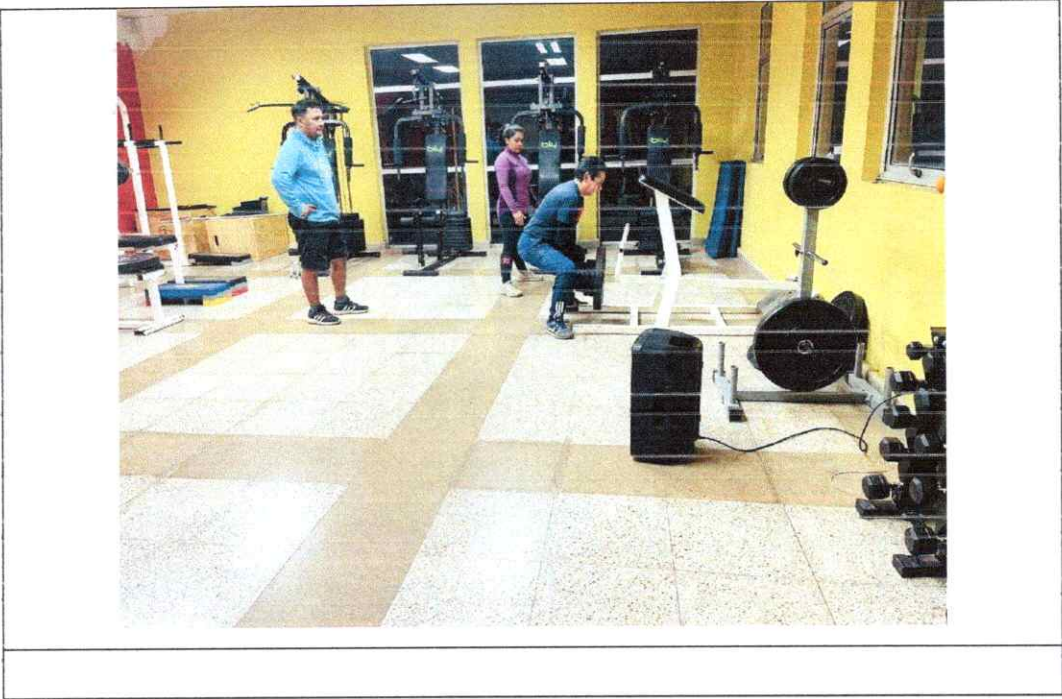


Fecha Cobertura: 2025-06-16	Descripción Cobertura: en taller de acondicionamiento físico para niños realizamos trabajo de lateralidad, con materiales externo asociados a un color	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-06-17	Descripción Cobertura: Guío sesión de entrenamiento en el gimnasio, en donde corrijo las posturas al momento de realizar los ejercicios	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

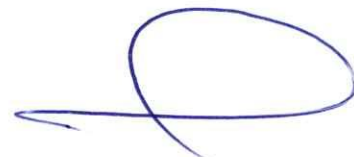




Página 10 de 12

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

