

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

AGOSTO	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBAÑEZ		
2.- Rut.			
3.- N° 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.

Apertura y cierre del gimnasio en ambos turnos, respondo dudas e inquietudes de gente que esta interesada en inscribirse al gimnasio, antes de comenzar revisamos las planificaciones de cada usuario y se les recuerda que a algunos les corresponde aumentar carga la proxima semana, por ende en esta sesion se realizara la sesion de recuperación. se realiza clase de prueba a persona interesada en unirse a las clases, realizo correcciones sobre todo en las posturas y aclaran algunos mitos en cuanto a la ejecución de algunos ejercicos como por ejemplo la retroversion pelviaca al momento de realizar una sentadilla. superviso el ingreso a sala de fuerza y cardio, corrijo ejercicios mal elaborados e indico variante si es necescario. una vez terminada la clase ordeno materiales utilizados por los asistentes.

Empiezo mi jornada como preparador fisico en el gimnasio, en donde antes de que lleguen los asistentes organizo los espacios, reviso materiales a utilizar en la rutina. acompaño a los asistentes guiandolos en la correcta ejecución de los ejercicios , adaptando cargas y metodos según objetivo de cada uno, ademas entrego recomendaciones sobre habitos saludables. realizo evaluación inicial de nueva integrante, en donde corrijo técnica de sentadilla y otros ejercicios. guio las tres partes de una sesión de entrenamiento. antes de finalizar realizamos las elongaciones de los músculos involucrados en la sesión de hoy. una vez termina la clase ordeno materiales utilizados.

Planifico y desarrollo taller de actividad física para niños con sesiones lúdicas, ejercicios enfocados en la fuerza, la coordinación, la motricidad y la socialización. A través de juegos grupales, circuitos y dinámicas recreativas, los niños no solo trabajan sus capacidades físicas, sino que también aprenden valores como el respeto, la cooperación y la disciplina. terminamos la clase con el juego "el congelado" para bajar la frecuencia cardiaca de los niño.

Desarrollo sesion de entrenamiento en el gimnasio en turno mañana y tarde, en donde me encargo de recepcionar a los asistentes, oriento el uso correcto de las máquinas y sus accesorios, superviso la técnica de la ejecución de los ejercicios, ajusto cargas, series y repeticiones según la planificación de cada uno. corrijo ejercicos mal ejecutados, desarrollo sesiones de fuerza y cardio. antes de finalizar se reliza trabajo de fortalecimiento de core, una vez ya terminada la parte principal guio la vuelta a la clma con elongación de los músculos involucrados en la sesión de hoy. ordeno materiales utilizados, reviso observaciones realizadas a los asistentes. realizo taller de actividad física para

niños en donde una vez dada la bienvenida realizo una breve explicación de las actividades a realizar en base a las capacidades físicas básicas. todo esto en forma de juego y circuitos para mantener el interés de los niños. al terminar la clase relizamos la vuelta a la calma con ejercicios de respiración y estiramientos.

Desarrollo entrenamiento en el gimnasio, en donde antes de comenzar organizo y reviso el correcto estado de máquinas e implementos a utilizar en la jornada, me encargo de la supervisión de los usuarios, en donde oriento en el uso adecuado de los equipos, corrigiendo posturas y técnicas de ejecución para prevenir lesiones, además de fomentar la importancia del ejercicio regular, la correcta hidratación y la constancia en la práctica física. desarrollo sesiones de fuerza y resistencia la cual depende de la planificación de cada asistente. guio la elongación y resuelvo dudas sobre la creatina, mitos y beneficios de esta. En el taller de actividad física para niños realizamos la clase en el parque en donde realizamos juegos y circuitos acordes a la edad y nivel de desarrollo de los niños. antes de comenzar explico la dinámica de hoy, la cual consiste en actividades en grupo, al finalizar realizmos el juego "la escondida pelota" juego propuesto por los niños.

Realizo entrenamiento en el gimnasio en jornada AM y PM, en el cual antes de comenzar les recuerdo el correcto uso de las instalaciones y normas de seguridad en la dependencia. adjunto en la pizarra la sesión del día con las cargas de cada asistente, adaptando las rutinas según el nivel de cada persona, acompaña a los usuarios durante la sesión, corrigiendo posturas y técnicas para evitar lesiones y mejorar la eficiencia del ejercicio, además superviso el correcto uso de los implementos en sala de musculación y cardio. al terminar registro las observaciones de cada uno para tenerlas en consideración para la siguiente sesión y/o realizar cambios en sus planificaciones. al terminar guio la vuelta a la calma. en taller de actividad física para niños Desarrollo la sesión en base a las habilidades motrices, para mejorar la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza a través de juegos y ejercicios adaptados a su edad y adaptando las actividades para que todos los niños, independientemente de sus habilidades o capacidades, puedan participar y sentirse integrados en la clase.

Realizo entrenamiento en sala de musculación y cardio, en donde superviso la ejecución de los planes de entrenamiento personalizados para los clientes, adaptados a sus necesidades y objetivos individuales. Además, me encargo de enseñar la correcta ejecución de los ejercicios, corregir posturas y movimientos. antes de comenzar guio etapa de movilidad articular incorporando bandas de resistencia, para posterior realizar un calentamiento de 10 minutos en bicicleta estática. en la parte principal realizamos trabajo de fuerza con una cantidad de 6 a 8 ejercicios full body, para terminar con un HIIT de 4 minutos en una frecuencia cardíaca de un 70%. al terminar la sesión de cardio cada usuario monitorea su FC para ver si lograron llegar al rango necesario para comenzar con la oxidación de grasa. terminamos la clase con ejercicios de respiración y elongación. ya dada por terminada la clase me dedico a ordenar sala de musculación.

En taller de actividad física para niños se realizo diversas actividades para promover el movimiento, coordinación, etc. todo a través del juego y la diversión. Se busca fomentar hábitos saludables y habilidades sociales como el trabajo en equipo y el respeto. en la sesión de hoy trabajamos ejercicios aeróbicos como: correr, saltar, etc, para que los niños aumenten la frecuencia cardíaca y mejoren la resistencia. para esto realizo la planificación de la sesión que integré juegos, dinámicas recreativas y circuitos motrices, adaptados a la edad y nivel de desarrollo de los niños, con el objetivo de fomentar la práctica del ejercicio aeróbico de forma entretenida, además superviso la intensidad del ejercicio para asegurar que cada niño participe de manera adecuada, evitando la fatiga excesiva y garantizando un ambiente seguro. finalmente, realizo una vuelta a la calma con estiramientos. ejecuto sesiones de netrenamiento en el gimnasio, en donde superviso el ingreso a este, oriento en la técnica de los ejercicios como por ejemplo trabajo de dorsales y la forma correcta de trabajarlos según la posición de sus fibras musculares. se aclara la diferencia en ejecutar remo de pie con barra y el remo sentado con polea, la cual este último radica en la estabilidad y el rango de movimiento, este ofrece mayor estabilidad y un rango de movimiento potencialmente mayor, mientras que el remo con barra involucra más músculos estabilizadores y puede ser más desafiante para la técnica correcta. realizo la elongación.

En jornada mañana y tarde ejecuto clases en el gimnasio, en donde me encargo de orientar a los usuarios en el uso correcto de las máquinas. corrigiendo técnica de los ejercicios para asegurar eficacia y prevenir lesiones, en donde priorizo la calidad y no la cantidad de ejercicios y repeticiones, tambien diseño y adapto programas de entrenamientos según los objetivos individuales de cada persona , ademas realizo evaluaciones físicas como por ejemplo RM y FC, máx. en la clase de hoy se

realizo trabajo full body y un circuito de 8 ejercicios abdominales de 30 segundos de trabajo por 20 segundos de descanso. dirijo las tres partes que componen una sesión de entrenamiento. se les recomienda el uso de straps o guantes para poder optimizar un agarre más comodo sin dolores, molestias y evitar la aparición de cayos en las palmas y falanges.

En taller de actividad física para niños realizo la clase al exterior , ya que en cada clase iremos viendo un deporte a elección de ellos, el primer deporte a trabajar es futbol, en donde realizamos trabajo de desplazamiento y dominio del balón, además incluimos vallas y lentejas para las actividades los últimos 10 minutos realizamos un partido y terminamos con elongaciones.al finalizar la clase entre todos los niños llegaron a un consenso y eligieron basquetbol para la próxima clase. apertura y cierre del gimnasio en ambas jornadas, en el cual antes de comenzar revisamos las planificaciones de cada asistente, corrijo técnica, posturas y agarres de barras para el enfoque de algún músculo en especial, actúo como spotter en algunos ejercicios en que los asistentes lo necesiten. oriento en el uso de máquina multifuncional para adaptar la máquina y usarla para el trabajo de apertura de pecho y empuje. realizo variante de peso muerto con usuaria nueva, en donde realiza la ejecución a un pie de distancia de la pared en donde debe tratar de llevar su glúteo hacia la pared sin perder la técnica, esto lo repite tres veces y la cuarta lo realiza con mancuernas de 5 kilos en cada mano. desarrollo la vuelta a la calma y paso asistencia.

En taller de actividad física para niños realizamos una sesión enfocada a basquetbol en la cual ejecutamos ejercicios simples para conocer el pase,dribbling, tiro y la defensa, además de promover la condición física y el trabajo en equipo. incorpojo ejercicios variados, juegos y actividades lúdicas para mantener a los niños motivados y divertidos, todo enfocado al deporte elegido. realizamos un circuito en donde trabajamos el dribbling con ejercicios estático y en movimiento, con cambios de dirección y velocidad. Pase: Ejercicios de pase de pecho, pase de pique y pase por encima de la cabeza, con o sin oposición. Tiro: Ejercicios de tiro a un aro y defensa: Ejercicios para mejorar la postura defensiva, desplazamiento lateral y presión sobre el jugador con balón. una vez terminado este bloque realizamos un partido en donde lo primordial es el trabajo en equipo. En el gimnasio diseño y ejecutar programas de entrenamiento personalizados para cada cliente, adaptados a sus objetivos, necesidades y nivel de condición física. Además, me aseguro que los ejercicios se realicen de manera segura y efectiva, corrigiendo la técnica y motivando al cliente. También me aseguro de que las máquinas y equipos estén en buenas condiciones y sean utilizados de manera segura. superviso el ingreso a sala de musculación y cardio. dirijo las tres partes de la sesión. al finalizar descargo barra y máquinas para que estas sean utilizadas a la siguiente clase.

Dirijo rutinas de entrenamiento en el gimnasio, en donde superviso a los usuarios mientras realizan los ejercicios, a la vez corrijo posturas y agarres de las barras y mancuernas. Realizo ayuda como spotter en press banca, sugiero realizar ejercicios para mejorar rango de movilidad articular de hombro para poder realizar el movimiento adecuado. Realizo sesión full body con un modelo de entrenamiento concurrente. Para terminar la sesión guio la vuelta a la calma corrijo sobre las elongaciones y movimientos balísticos y estáticos. En taller de natación infantil realizo ejercicios relacionados a atletismo. En donde desarrollando la coordinación, la velocidad, la fuerza básica y la técnica inicial de carrera de forma lúdica.antes de comenzar guio movilidad articular y calentamiento con un Tri de una vuelta por el sector del parque del recinto. En la parte principal vemos la técnica de carrera, después velocidad de reacción, saltos y potencias. Terminamos con un juego de carrera y elongaciones de los músculos trabajados.

En el gimnasio guio y ayudo a entrenar a los clientes para alcanzar sus objetivos. Esto incluye diseñar programas de entrenamiento, en donde enseño y edoco al momento de realizar los ejercicios, corrijo ejercicios mal ejecutados. Ayudo a los asistentes a cargar las barras con discos para ejecutar los ejercicios, dirijo rutina de abdominales con un tabata de 20 por 20, con 8 ejercicios. Superviso la vuelta a la calma. Ordeno materiales de sala de musculación. Se conversa con los asistentes sobre la importancia de la sobre carga progresiva y la importancia del descanso para no fatigar el músculo. Desarrollo taller de actividad física para niños en donde realizo un circuito de 6 estaciones las que se repiten 3 veces, en el segundo bloque realizamos un partido de fútbol y terminando con el juego las quemaditas. Para las elongaciones hacemos el juego de "Simón dice"

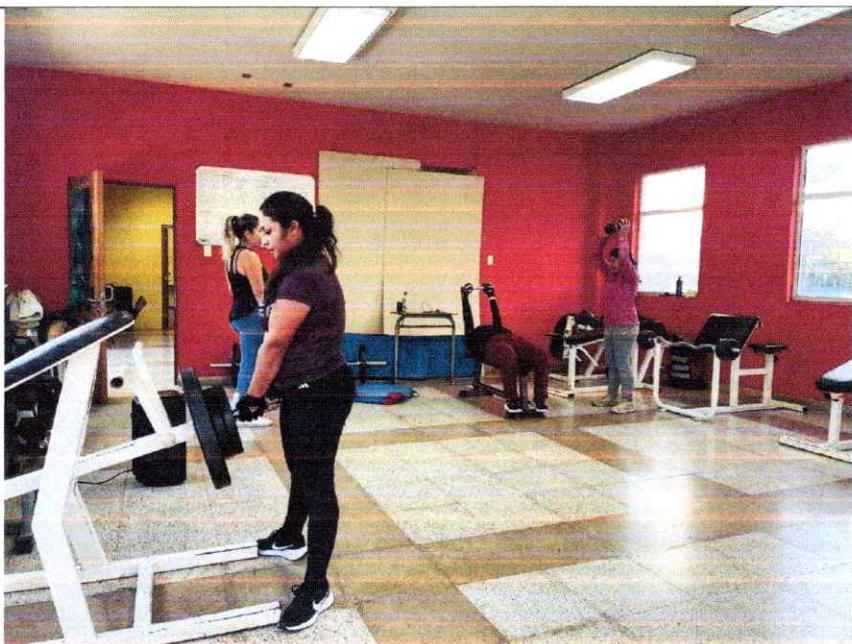
IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura: 2025-08-01	Descripción Cobertura: superviso sesión de entrenamiento a asistentes del gimnasio, en donde corrijo posturas de ejercicios	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-04	Descripción Cobertura: se realiza guía y orientación a nueva integrante al gimnasio, en donde se corrije postura de sentadilla	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-08-05	Descripción Cobertura: oriento a usuarios del gimnasio al momento de	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA

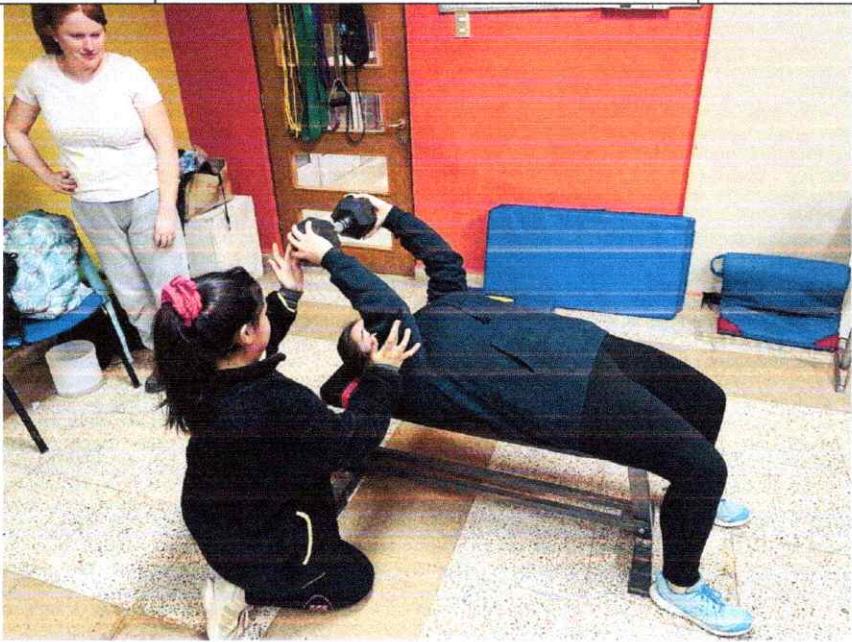
	ejecutar los ejercicios	
		

Fecha Cobertura: 2025-08-06	Descripción Cobertura: taller de actividad física para niños, en donde al finalizar realizamos el juego " la escondida pelota"	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		

Fecha Cobertura: 2025-08-07	Descripción Cobertura: desarrollo entrenamiento en el gimnasio en donde oriento en la ejecución de ejercicio de triceps con mancuerna	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-08-08	Descripción Cobertura: en el gimnasio ayudo y oriento la correcta ejecución de los ejercicios	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-08-11	Descripción Cobertura: en taller de actividad física para niños realizo circuito en base al trabajo aeróbico	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





Fecha Cobertura: 2025-08-12	Descripción Cobertura: realizo orientación y apoyo en los ejercicios a los asistentes al gimnasio	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------

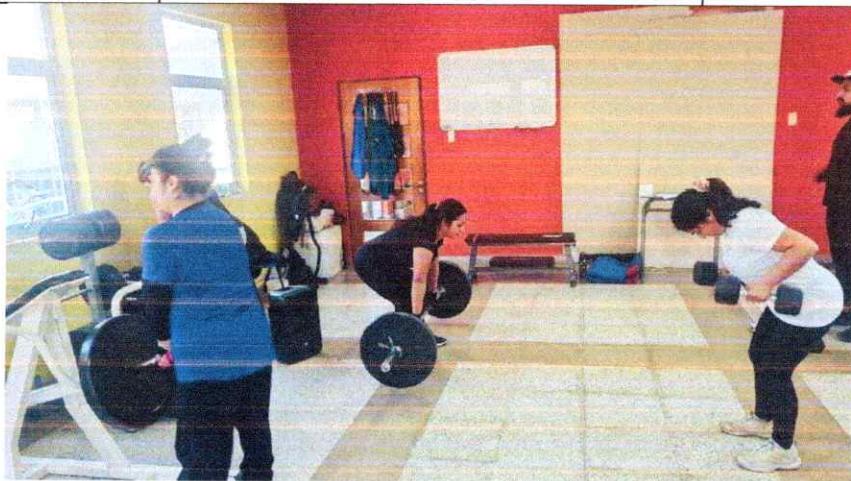


Fecha Cobertura: 2025-08-13	Descripción Cobertura: en taller de actividad física relizo movilidad articular y calentamiento antes de comenzar con la parte principal	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------

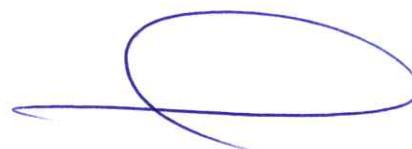




Fecha Cobertura: 2025-08-14	Descripción Cobertura: desarrollo entrenamiento en el gimnasio en ambas jornadas	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura: 2025-08-18	Descripción Cobertura: en el gimnasio realice apoyo como spotter en trabajo de press banca	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------





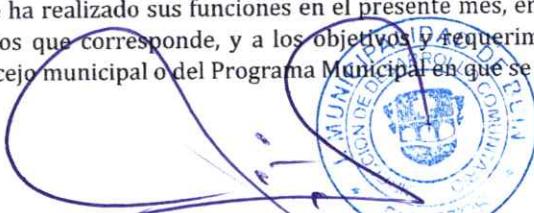
Fecha Cobertura: 2025-08-19	Descripción Cobertura: desarrollo entrenamiento en el gimnasio en dónde realizo apoyo y orientación al momento de cargas y realizar los ejercicios	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



V.- Observaciones.

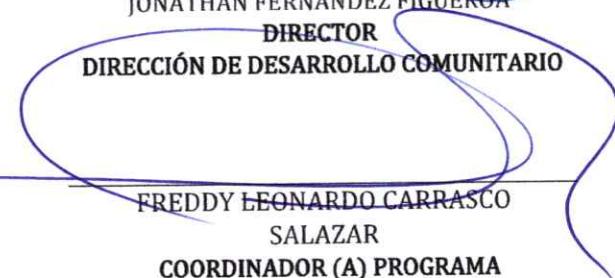
CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

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

