

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	MARÍA EMILIA ACEVEDO SANTIBÁÑEZ		
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.

Mi jornada comienza con la revisión de los objetivos generales del mes para cada usuario A partir de esto, organizo la planificación mensual, considerando las etapas del proceso de entrenamiento y las necesidades individuales. Dedico parte de la mañana a diseñar las sesiones, estructurando las cargas de trabajo de manera progresiva y equilibrada según la edad, nivel y condición de cada persona. Una vez ya en el gimnasio superviso a cada asistente y los asisto durante sus sesiones. Ya terminada sesión de fuerza algunos siguen con trabajo de resistencia en sala de spinning. Guío la vuelta a la calma. En taller de actividad física para niños me encargo de la conducción de la clase en donde aplico ejercicios de carácter aeróbico y multilateral, orientados a estimular las habilidades motrices básicas. Durante la sesión observo el progreso individual y grupal en aspectos físicos, coordinativos y de socialización de los niños. Al terminar cada niño nombra un ejercicio de elongación para dar el cierre a la clase.

Desarrollo sesiones de entrenamiento en el gimnasio en horario AM y PM, en donde antes de comenzar dedico tiempo para la revisión de las rutinas ajustando la planificación por situaciones imprevistas (lesiones, ausencias, etc.). También registro los avances en planillas y dejo asentadas las modificaciones necesarias. Corrijo ejercicios mal ejecutados y doy recomendaciones para una correcta postura. En taller de actividad física para niños realizamos un circuito compuesto por seis estaciones, antes de comenzar les doy las instrucciones de cada estación, para que ellos presten más atención a la clase y sea más participativa el que no sigue las instrucciones debe pagar "penitencia" dada por sus pares. Terminamos con el juego "las quemaditas".

Desarrollo taller de actividad física para niños, en el cual llegan nuevos asistentes, por ende, me presento ante ellos y sus apoderados para al terminar la clase agregarlos al grupo de WhatsApp. En el primer bloque realizamos un circuito de trabajo motriz el cual se repite 3 veces, en el segundo bloque realizamos ejercicios de cardio en el cual deben imitar mis movimientos, en el tercer bloque realizamos el juego las quemaditas y finalizamos con las elongaciones. En el gimnasio me encargo de dirigir las sesiones de entrenamiento de los asistentes, en el cual además superviso la correcta ejecución de estos, con el fin de evitar lesiones, además oriento en el uso de los materiales

disponibles. Marco tarjetas de asistencia de los presentes. Hoy realizan trabajo de espalda y bíceps, para terminar con un tabata de cardio. Al terminar la sesión guio la vuelta a la calma.

En turno AM y PM, ejecuto sesiones de entrenamiento en el gimnasio, hoy ingresa usuaria nueva, la cual le realizo una pequeña encuesta antes de comenzar. En base a sus respuestas es la modalidad en la que ella entrenara, todos los asistentes realizan trabajo full body, los cuales son en base a su planificación. Oriento en la forma correcta de ejecutar los ejercicios, espacios que deben existir entre sus manos al momento de utilizar la barra. Corrijo y adapto los ejercicios con complejidad en su ejecución. Guio las tres partes de una sesión de entrenamiento. Desarrollo taller de actividad física para niños en donde trabajamos en base a las capacidades básicas de una manera lúdica y atractiva para tener la atención de los niños. Realizamos juegos y terminamos con elongaciones dirigidas por ellos mismos.

Realizo sesiones de entrenamiento en el gimnasio en ambos turnos, en donde antes de comenzar ordeno materiales que serán usados, revisamos las planificaciones de cada uno, realizo las demostraciones de cada ejercicio y respondo dudas al respecto, guio movilidad articular con bandas de resistencias y un cardio de 4 ejercicios de 20" por 10". Hoy en trabajo de fuerza se trabaja hombro y tríceps. Realizo las correcciones correspondientes al ejercicio de vuelo lateral en donde tienden a elevar las mancuernas sobre los hombros. termino mi jornada con el orden de materiales de sala de musculación.

Durante la jornada desarrollo actividades tanto en el gimnasio como en el taller de actividad física para niños. En este último el objetivo principal es fomentar el desarrollo integral de las capacidades físicas y sociales de los participantes. Realizo juegos con implementos como balón, aros, conos, etc. Se realizan ejercicios individuales y grupales. En el segundo bloque realizamos el juego "los países". Cerramos la clase con ejercicios de relajación. En el gimnasio realizo la recepción y repasamos la planificación del día. Dirijo el calentamiento general, parte principal, en donde superviso la ejecución de los ejercicios, se realizan 6 ejercicios de fuerza enfocado en espalda y bíceps, seguimos con 20 minutos en bicicleta estática y terminamos con estiramientos de los músculos trabajados hoy.

Desarrollo taller de actividad física para niños en donde antes de comenzar la parte principal realiza un trote suave por alrededor del salón, realizamos juegos de coordinación con pelotas, cuerdas y aros, circuito psicomotriz (saltos, equilibrio y lanzamientos), actividades grupales para fomentar cooperación y socialización y ponemos fin con un cierre de relajación guiada, diálogo de retroalimentación y refuerzo positivo. En el gimnasio desarrollo sesiones de entrenamiento de fuerza y resistencia; en el primero se trabajan cuerpo completo, corrijo agarre, tomada, subida y bajada de la barra. Explico la diferencia de agarres (supino, prono y mixto) y cuáles son sus usos. superviso el ingreso de los usuarios marcando sus tarjetas. Algunos realizan una serie de HIIT. Finalizamos con la vuelta a la calma.

Apertura y cierre del gimnasio en mis dos turnos, en donde hoy se trabaja tren inferior, en un usuario se trabaja con enfoque en mejorar fuerza y estabilidad de rodilla con ejercicios como sentadillas, zancada, la cual la cambiamos por extensión de cuádriceps en maquina; y el equilibrio a la pata coja son efectivos para fortalecer los músculos y mejorar la estabilidad. Los demás asistentes trabajan de igual forma, pero con distintos pesos según su planificación. Ponemos fin a la sesión con las elongaciones de los músculos trabajados. En el taller de actividad física para niños realizo el calentamiento con movilidad articular y un trote suave, la parte principal esta compuesta por juegos y ejercicios dinámicos como carreras, saltos, circuitos de obstáculos, priorizo la variedad, diversión y seguridad, adaptando la intensidad y duración a la edad de los niños para mantenerlos motivados y activos. Al finalizar realizamos las elongaciones con el juego "Simón dice".

Apertura y cierre del gimnasio en turno mañana y tarde, en el cual la sesión es full body incluyendo ejercicios compuestos como sentadillas, press de banca, remos y peso muerto rumano, extensión de cuádriceps. La estructura implica un calentamiento, seguido de varias series y repeticiones de los ejercicios designados. Mientras tanto corrijo las malas posturas y técnicas de ellos, oriento en el funcionamiento y usos de las maquinas. Terminamos con 4 series de trabajo abdominal, guio los ejercicios de elongación. Desarrollo taller de actividad física enfocado en tiempo, espacio, lateralidad y coordinación, todo esto ejecutado en circuitos y dividido en 3 bloques, terminamos con vuelta a la calma. Durante la tarde envío información a los apoderados del taller de actividad física para niños sobre las actividades dieciocheras a realizar el lunes 15, en donde les pido que lleven un saco, cuchara, 2 huevos duros y lo que se les ocurra para 2 la mesa pide"

Desarrollo entrenamiento en el gimnasio, en donde antes de comenzar selecciono mancuernas, barras y discos a utilizar, superviso el ingreso al lugar marcando sus tarjetas. Les doy a conocer los ejercicios a trabajar, enseño la técnica correcta y asesoro sobre el uso del equipamiento del recinto. Realizamos trabajo tren inferior de glúteo e isquiosurales. Se corrige trabajo de peso muerto y se recomienda a usuario realizar el trabajo a 2 pasos de la pared, para que mejore técnica de este. Se realiza una sesión de tabata utilizando solo cuerda de crossfit. Y posterior trabajo abdominal. Damos fin a la sesión con elongaciones de los músculos trabajados. Al finalizar mi jornada ordeno el gimnasio.

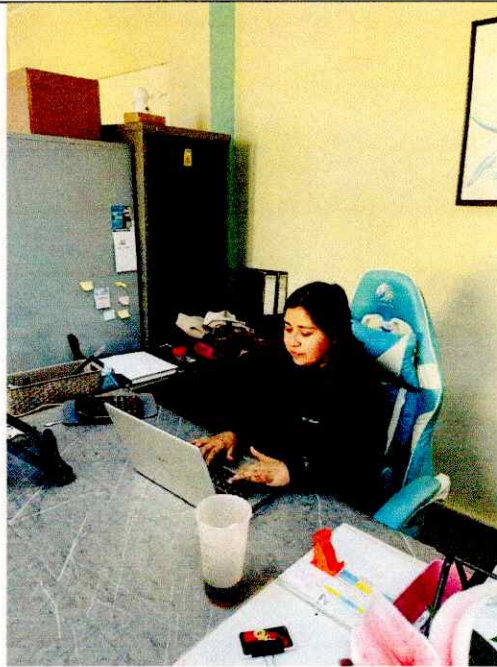
Al comenzar mi jornada envié WhatsApp a los apoderados del taller de actividad física para niños recordando los materiales con lo que deben asistir los niños el día de hoy a la clase. El taller infantil hoy fue dedicado a actividades típicas de fiestas patrias. Se inicio el taller con un trote por alrededor del parque del recinto mientras yo ordenaba las actividades, comenzamos con la yincana. dividí a los niños en 2 grupos a modo de competencia, se realizaron 3 series de los ejercicios, continuamos con una trivia dieciochera y terminamos con la mesa pide, en estas dos últimas los apoderados también participan. todos los niños reciben un premio. Desarrollo sesión de entrenamiento en el gimnasio en ambas jornadas. En sala de musculación se realiza un trabajo de tren superior e inferior, en donde superviso y corrijo si es necesario. Al terminar fuerza pasamos a la sala de spinning en donde realizamos un trabajo de resistencia con un método interválico, damos fin a la clase con la vuelta a la calma.

Realizo sesiones de entrenamientos en el gimnasio en donde me encargo de guiar y orientar en los ejercicios que ellos necesiten apoyo, actúo como spotter en los ejercicios con cargas pesadas para evitar incidentes, respondo duda sobre el trabajo de pectoral en las mujeres. Realizo correcciones en la apertura de los brazos en el agarre de la barra para realizar trabajo de pull over en polea. y demostración de press de hombro de pie con mancuernas. Dirijo sesión de elongaciones de los músculos trabajados. Al terminar dejamos los materiales en sus respectivos racks. Desarrollo taller de actividad física para niños con 3 circuitos enfocados en las capacidades físicas, con actividades lúdicas. En el segundo bloque realizamos trabajo de estabilidad de core y tobillo, terminamos con la vuelta a la calma.

Apertura y cierre del gimnasio en donde me encargo de guiar las sesiones de entrenamiento de los presente, realizo corrección de ejercicios de movilidad articular de rodilla y tobillos, ya que hay usuarios que realizan " rotación" de estas articulaciones, siendo que ambas realizan flexión y extensión, les doy a conocer la importancia de realizar un buen calentamiento antes de empezar con la sesión, para así evitar lesiones. aclara que la fuerza la hace el músculo y no la articulación. Superviso el buen uso de los espacios y materiales en sala de musculación y cardio. Respondo dudas a personas interesadas en inscribirse al gimnasio. Como sesión de cardio realizamos un metodo continuo extensivo en bicicleta estática de 30 minutos, la cual sera en base a la frecuencia cardiaca máxima de cada individuo con la fórmula anteriormente enseñada. al finalizar guio la vuelta a la calma y ordeno materiales utilizados.

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

Fecha Cobertura: 2025-09-01	Descripción Cobertura: Planificación y revisión de los objetivos para las clases del mes de Septiembre	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	---	-------------------------------



Fecha Cobertura:
2025-09-02

Descripción Cobertura:
Dirijo sesiones de entrenamiento en el gimnasio y realizo apoyo al momento de cargar barras

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-03

Descripción Cobertura:
Realizo taller de actividad física para niños con actividades enfocadas en ejercicios de cardio apto para sus edades.

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-04

Descripción Cobertura:
en el gimnasio desarrollo sesion de
entrenamiento full body, en donde oriento la
ejecuci"on de los ejercicios

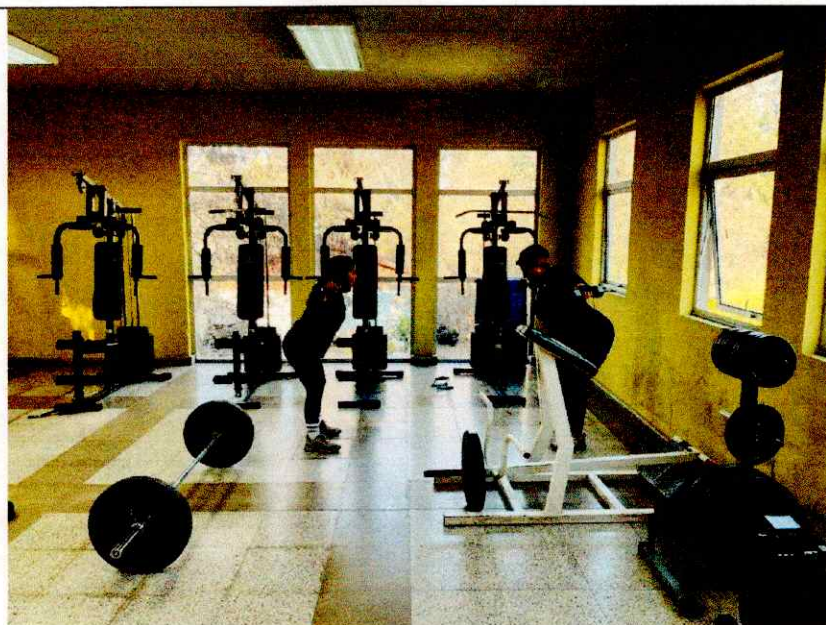
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-05

Descripción Cobertura:
realizo corrección de tecnica y postura en
elevaciones laterales

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-08

Descripción Cobertura:
Desarrollo taller de actividad física para niños, en el cual ejecuto actividades individuales en donde deben imitar mis movimientos

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-09

Descripción Cobertura:
en el gimnasio corrijo agarre, tomada, subida y bajada de la barra al momento de ejecutar los ejercicios

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-10

Descripción Cobertura:
Superviso el entrenamiento de los asistentes al gimnasio

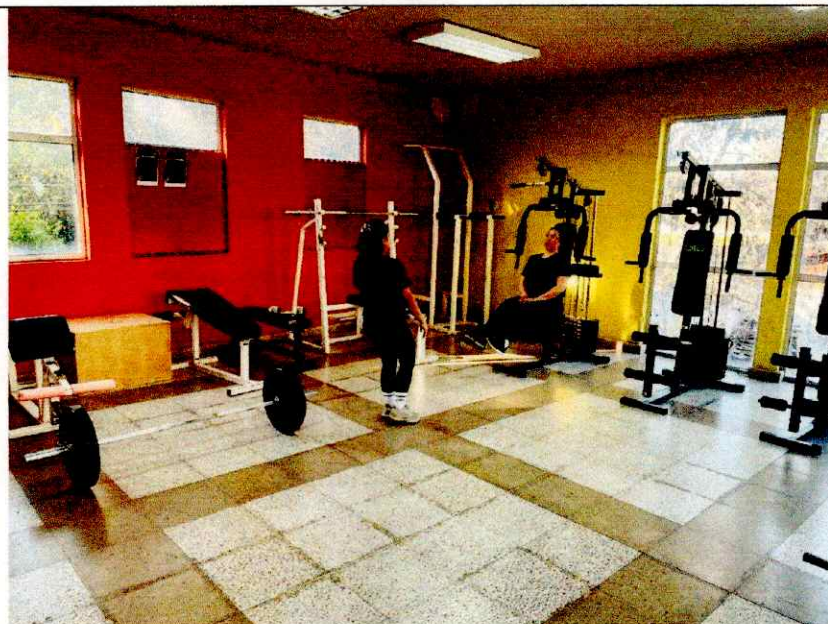
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-11

Descripción Cobertura:
En sala de musculación realizo orientación sobre el uso de las maquinas para los distintos ejercicios

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-12

Descripción Cobertura:
antes de comenzar sesion de entrenamiento
selecciono materiales y cargas a ocupar

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-15

Descripción Cobertura:
En taller de actividda física para niños desarrollo
actividades con juegos dieciocheros

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-16

Descripción Cobertura:
demostración de los ejercicios a realizar en la
sesiones de entrenamiento en el gimnasio

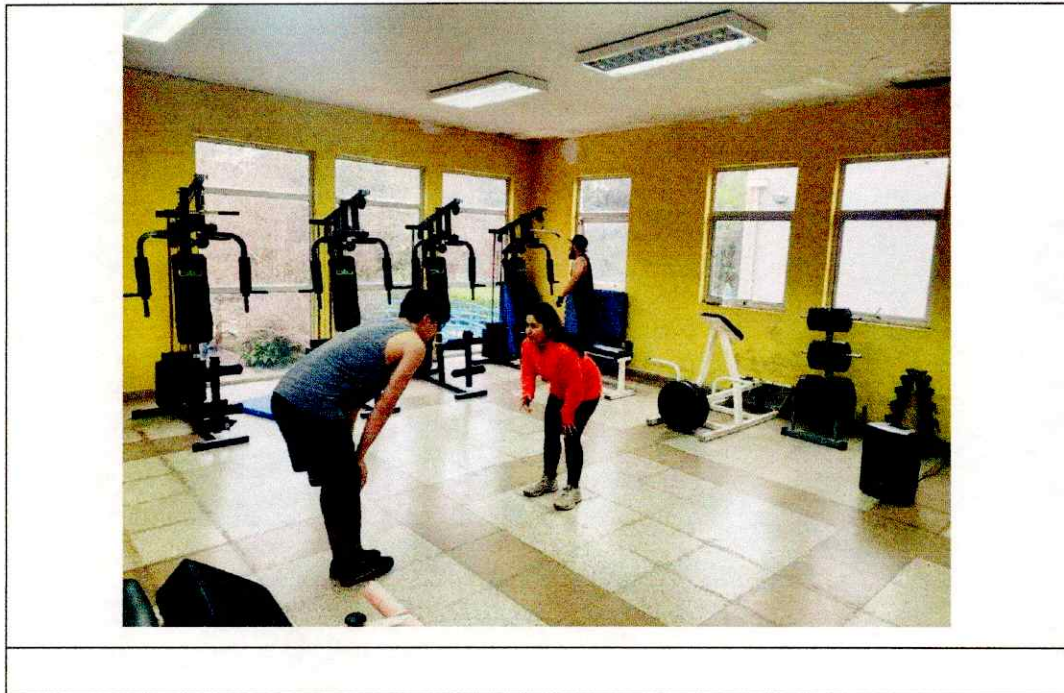
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-17

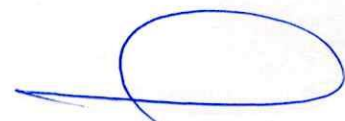
Descripción Cobertura:
En el gimnasio realizo corrección sobre la
correcta realizacion de movilidad articula pre
entrenamiento

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

