

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

NOVIEMBRE	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.

Desarrollo taller de actividad física para niños, en donde el objetivo de la clase es hoy mejorar la coordinación motriz y el equilibrio, además de favorecer la expresión corporal y el desarrollo de habilidades locomotoras básicas. En el primer bloque realizo un circuito motor con estaciones utilizando cuerda, conos y balón. En el segundo bloque trabajamos gateo y desplazamiento lateral utilizando aros de ula ula, colchonetas y vallas, en el tercer bloque realizamos un trabajo de velocidad en donde los niños deben ir a buscar lentejas y trasladarlas de un punto a otro, el que junte más gana, terminamos con vuelta a la calma en donde jugamos al "cachipum" y el que va perdiendo se le entrega una lenteja, gana el que queda con menos lentejas. En el gimnasio realizo evaluación de nuevo usuario en donde se realiza medición de RM indirecto, al ser la primera clase de él me enfoco en observar y corregir las posturas, técnica y agarre de las barras para la ejecución de los ejercicios, los demás asistentes siguen trabajando según sus planificaciones. Me encargo de guiar las tres partes de una sesión de entrenamiento. finalizamos con elongaciones de los músculos utilizados.

Realizo sesiones de entrenamiento en el gimnasio, enfocado en los objetivos de cada asistente, trabajo con rango etario entre los 30 y 70 años, en donde las sesiones son distintas para cada uno, antes de comenzar revisamos las planificaciones, guió movilidad articular y posterior realizan 10 minutos de calentamiento en bicicleta estática. la sesión será full body. Además me encargo de realizar la demostración de los ejercicios. Desarrollo taller de actividad física para niños en base a patrones motores, los cuales se trabaja a través de un circuito de 6 estaciones.

Asisto a curso de primeros auxilios, el cual fue realizado en achs

Revisión de materiales para las sesiones de entrenamiento planificadas para el día, además realizo conteo de materiales y reorganización de los espacios en sala de musculación.

Apertura y cierre del gimnasio en jornada de mañana y tarde. Superviso el ingreso de los asistentes marcando sus tarjetas de inscripción. Revisamos las planificaciones del día para posterior realizar movilidad articular y un calentamiento de 10 minutos en bicicleta estática. Realizamos trabajo cuerpo completo, además de un circuito de 8 abdominales. Realizó apoyo como spotter a los usuarios al momento de trabajar con cargas pesadas. Terminamos con vuelta a la calma. Respondo

dudas sobre si es o no beneficioso realizar estiramientos post entrenamiento, a lo que les respondo que en las últimas investigaciones se ha manifestado que no influye en nada las elongaciones, que quizás conviene realizar una vuelta a la calma con ejercicios de respiración más allá de realizar elongaciones, el no realizar las elongaciones no trae ningún problema. Ordeno materiales Desarrollo taller de actividad física para niños, en el cual en la clase del día correspondía trabajar ejercicios de equilibrio, coordinación y orientación. Para ello, se realizaron diversas actividades lúdicas y ejercicios de manera progresiva. En el tercer bloque hicimos un circuito en donde ocupamos conos, vaya, lentejas, ula-ula. En el cuarto bloque realizamos el juego de "policías y ladrones". Desarrollo sesiones en el gimnasio, en donde mi labor se centra en planificar, guiar y supervisar programas de entrenamiento orientados a los objetivos de cada asistente, además oriento a los usuarios en la correcta ejecución de cada ejercicio, promoviendo la seguridad, la eficiencia del entrenamiento y la prevención de lesiones. Empiezo con las semanas de adaptación anatómica con nueva usuaria, a la cual realizamos evaluación de RM indirecto, con ella se logrará avanzar más rápido ya que ya llevaba un tiempo realizando actividad física. Se realiza trabajo full body.

En jornada diurna y vespertina realizo clases en el gimnasio, antes de comenzar revisamos las sesiones que les corresponde a cada uno, mientras los asistentes realizan movilidad articular y calentamiento me encargo de preparar los materiales con sus respectivos pesos para trabajar. Guío las posturas al momento de ejecutar el ejercicio, corrijo si es necesario. Superviso el ingreso de cada asistente a sala de musculación y sala de cardio. Les recuerdo que deben limpiar las máquinas caída vez que terminen de usar, para que la pueda utilizar otro compañero. Conversamos sobre la importancia de la hidratación y lo perjudicial que es entrenar con polerones cuando las temperaturas son altas, ya que solo se deshidratan y no "queman" grasas. Al terminar la sesión de fuerza comenzamos con la de resistencia, la cual consiste en una serie de hiit de ocho ejercicios con un total de 4 minutos de trabajo, finalizamos con la vuelta a la calma.

Durante la jornada llevé a cabo un taller de actividad física para niños en trabajamos el desarrollo de habilidades motrices específicas en niños, con foco en el salto y la velocidad. Mi labor consistió en planificar, guiar y supervisar actividades lúdicas y dinámicas que permitan la atención de los niños en el trabajo. Iniciamos la sesión con un calentamiento general que incluyó movilidad articular, trotes suaves y ejercicios de activación neuromuscular. En el primer bloque realice saltos en el lugar, saltos hacia adelante y hacia atrás, saltos sobre líneas y aros ula-ula, para posterior en el segundo bloque aplicar un poco más de complejidad. En el tercer bloque agregue ejercicios de velocidad: salidas rápidas desde diferentes posiciones, carreras cortas con cambios de ritmo y en el último bloque se realizó un circuito en donde junte el trabajo de salto y velocidad, cerramos la sesión con el juego de las "quemaditas". Apertura y cierre del gimnasio en donde superviso, guío, oriento, etc, a los presentes, apoyo a los que necesitan que los ayude con la carga de las barras y como spotter en ejercicios como press banca. Corrijo ejercicios mal realizado y posturas, les recuerdo que la cabeza debe seguir la línea de mi columna y no sobrecargar la lumbar y la cervical. Guío la vuelta a la calma.

Desarrollo sesiones de entrenamiento en sala de musculación y fuerza, las sesiones son en base a los objetivos de cada persona, comienzan con un calentamiento para posterior yo realizar la demostración de los ejercicios a trabajar, superviso las ejecuciones y corrijo cuando es necesario. Aclaro dudas sobre los beneficios de trabajar fuerza en vez de cardio en adulto mayor. Realizo anamnesis con nueva usuaria, al ser la primera clase observo y corrijo técnica, analizo sus falencias para poder trabajar más en ellas. Guío las tres parte de la rutina de fuerza y terminan con 30 minutos de cardio en bicicleta estática con modelo continuo extensivo. Se da por d finalizada la sesión del día con elongaciones de los músculos trabajados.

Mi jornada comienza en el gimnasio en donde me encargo de acompañar, guiar y supervisar a los usuarios para que desarrollen sus clases de forma segura y eficiente. Comienzo con la organización de las planificación de las sesiones, revisando los programas de entrenamiento y realizando ajustes según las necesidades y progresos de cada persona. Durante la atención en sala de musculación evalúo la técnica de los ejercicios, corrijo posturas y enseño nuevas progresiones, poniendo énfasis en la ejecución adecuada para prevenir lesiones. Durante la sesión mantengo una comunicación constante con los usuarios para motivarlos, resolver dudas y orientar sobre carga, intensidad y tiempo de descanso. Además, colaboro en el orden y mantenimiento del espacio de trabajo,

asegurando que el gimnasio se mantenga seguro, limpio y funcional.

En el taller de actividad física para niños, mi jornada estuvo enfocada en el desarrollo y fortalecimiento de los patrones motores. Durante la sesión, guíe a los niños a través de actividades progresivas que buscaban mejorar la coordinación, el equilibrio, la locomoción y el control postural. Realizamos ejercicios como desplazamientos variados, cambios de dirección, saltos, trabajos de equilibrio dinámico y juegos motores. En todo momento supervisé la ejecución de cada niño, entregando indicaciones simples y reforzando la correcta postura y la técnica, siempre respetando los ritmos individuales. Fomenté la participación activa. En el gimnasio desarrollé sesiones de entrenamiento, antes de comenzar revisamos las planificaciones de cada usuario, cargamos barras y máquinas para que cuando terminen con el calentamiento empiecen de inmediato con la rutina. Se realiza trabajo full body y terminando con 2 ejercicios de abdomen de los que se realizan 3 series de cada uno. Corrijo postura de cuello me ya que es el abdomen el que debe realizar la fuerza, por ende realizo variante con manos apoyada en las piernas y al momento de realizar el ejercicio las manos deben llegar a rodilla. (les sirve como guía y evitan involucrar el cuello). Terminamos con la elongaciones de los músculos trabajados.

Desarrollo sesiones de entrenamiento en el gimnasio en horario AM y PM, en donde revisamos la planificación del día para trabajar en base a ella, instruyo y demuestro la forma correcta de realizar cada ejercicio para evitar lesiones, además de asegurarme que la técnica sea la correcta y que estén realizando el esfuerzo adecuado. Superviso el buen uso de los materiales y espacios. La sesión de fuerza de hoy de todos es full body y terminan con una serie de cardio hiit. Terminamos la sesión con vuelta a la calma. Finalmente, cierro la jornada ordenando los espacios, registrando avances para futuras progresiones en los ejercicios.

Ejecuto clases en el gimnasio en ambas jornadas, en donde al comenzar organizo los espacios, reviso el estado del material y preparo los implementos necesarios para las sesiones del día. Durante el trabajo con los usuarios, superviso las rutinas de cuerpo completo que integran fuerza, estabilidad y movilidad, utilizando ejercicios que involucren grandes grupos musculares para optimizar el rendimiento general. A lo largo de la sesión, corrijo técnicas, ajusto cargas y propongo variaciones según el nivel y objetivos individuales. Desarrollo taller de actividad física para niños centrada en el trabajo de lanzamientos y agilidad, dos habilidades fundamentales para mejorar la coordinación; que es una de sus falencias. Inicio con un calentamiento dinámico que incluyó desplazamientos, movimientos articulares y pequeños juegos para activar la atención. Luego pasamos al bloque de lanzamientos, donde los niños practicaron diferentes tipos de lanzamientos: por encima del hombro, con ambas manos y lanzamientos en desplazamiento, poniendo énfasis en la postura, el uso adecuado del brazo y la coordinación entre el tronco y las piernas. En la segunda parte de la clase trabajamos agilidad, utilizando circuitos con cambios de dirección, saltos cortos y carreras rápidas entre conos. Los niños debían reaccionar a señales visuales y auditivas, lo que les permitió mejorar su velocidad de respuesta y su capacidad para moverse de forma rápida y eficiente. En el último bloque realizamos el juego de "la escondida". Finalizamos con vuelta a la calma.

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

Fecha Cobertura: 2025-11-03	Descripción Cobertura: Desarrollo taller de actividad física para niños	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
--------------------------------	--	-------------------------------





Fecha Cobertura:
2025-11-04

Descripción Cobertura:
En el gimnasio realizo demostración de los ejercicios a realizar en la sesión del día

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

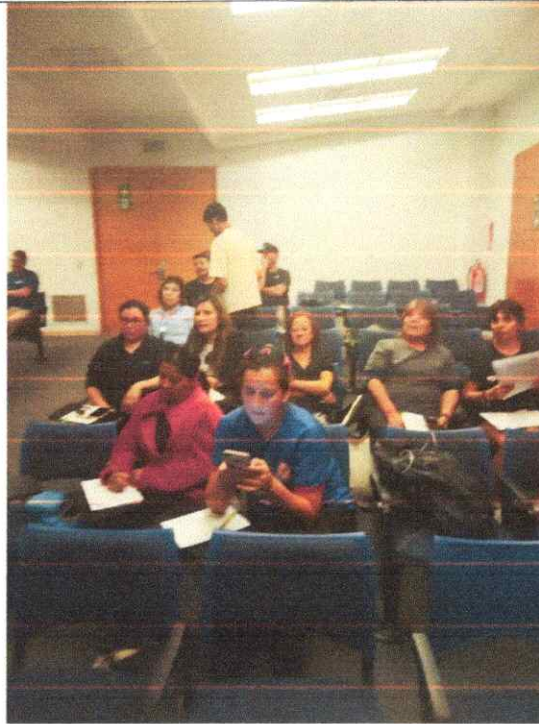


Fecha Cobertura:
2025-11-05

Descripción Cobertura:
Curso de primeros auxilios en Achs

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-11-06

Descripción Cobertura:
Revisión de materiales para las sesiones
planificadas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-07

Descripción Cobertura:
Realizo apoyo como spotter en el gimnasio con
ejercicios de cargas pesadas.

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-10

Descripción Cobertura:
Desarrollo taller de actividad física para niños

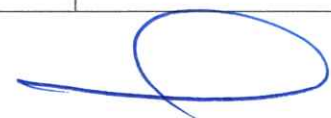
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

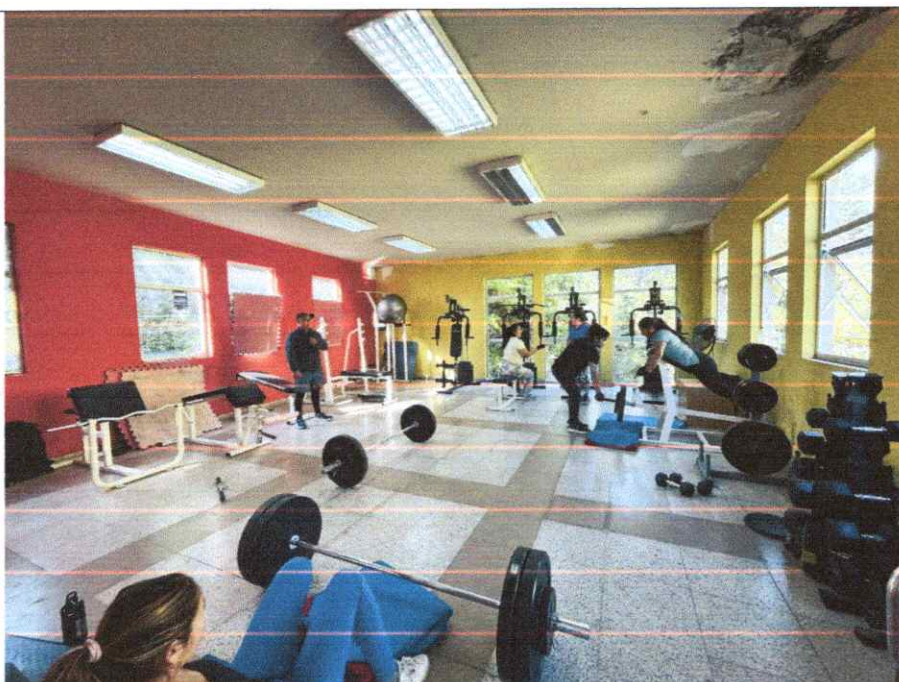


Fecha Cobertura:
2025-11-11

Descripción Cobertura:
Superviso sesiones de entrenamiento en el gimnasio

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-11-12

Descripción Cobertura:
Realizó taller de actividad física para niños en donde la clase del día estuvo dirigida al salto y velocidad

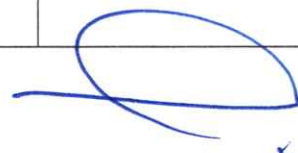
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-13

Descripción Cobertura:
Corrijo técnica, postura y agarre de la barra al momento de ejecutar el ejercicio

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA





Fecha Cobertura:
2025-11-14

Descripción Cobertura:
En el gimnasio doy las indicaciones para una correcta ejecución de los ejercicios

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-17

Descripción Cobertura:
Desarrollo sesión de entrenamiento
personalizados en sala de musculación y cardio

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-18

Descripción Cobertura:
Superviso a usuarios en el gimnasio

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-11-19

Descripción Cobertura:
Realizo la demostración de los ejercicios
presente en las rutinas de 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

