

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES
MES DE NOVIEMBRE 2024

A: Pamela Tapia Villarroel, Jefa Departamento Desarrollo Comunitario.

De: Benjamín San Martín Pérez, Monitor de Taller Power Jump.

ACTIVIDADES

De acuerdo a las facultades y funciones como monitor del Taller Municipal de Power Jump, detallo las actividades realizadas en el mes de noviembre del presente año:

- Zona media.
- Trabajo de potencia.
- Entrenamiento de Pliometria.
- Fuerza resistencia.
- Entrenamiento y preparación para competencia cierre de taller.

A continuación, se detalla las fechas y el número de asistencias al taller:

Fecha: 04/11/2024

Asistencia a la clase: 06 alumnos

Fecha: 11/11/2024

Asistencia a la clase: 09 alumnos

Fecha: 13/11/2024

Asistencia a la clase: 05 alumnos

Fecha: 25/11/2024

Asistencia a la clase: 07 alumnos

Objetivo del mes: "Mejorar la estabilidad, flexibilidad y equilibrio en el entrenamiento por estaciones funcionales y preparación para competencia de cierre de taller".



Puerto Williams, 29 noviembre 2024.



BENJAMÍN SAN MARTÍN PÉREZ
16.598.463-3
MONITOR POWER JUMP