

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES MES DE NOVIEMBRE 2024

A: Pamela Tapia Villarroel jefa Departamento Desarrollo Comunitario.

De: Benjamín San Martín Pérez, Monitor de Taller de Acondicionamiento Físico.

ACTIVIDADES

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

- Trabajo de fuerza con implementos funcionales: TRX, KETERBELL, BALONES MEDICINALES.
- Flexibilidad y coordinación.
- Elongación.
- Flexibilidad.
- Zona media, diferentes patrones de movimiento en el trabajo del core.
- Competencia de Acondicionamiento Físico.

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

Fecha: 05/11/2024

Asistencia a la clase: 07 alumnos

Fecha: 07/11/2024

Asistencia a la clase: 06 alumnos

Fecha: 12/11/2024

Asistencia a la clase: 11 alumnos

Fecha: 14/11/2024

Asistencia a la clase: 08 alumnos

Fecha: 29/11/2024 : “Competencia de Acondicionamiento Físico” y cierre de taller.

Objetivo del mes: “Preparación física para competencia y cierre de taller”



Puerto Williams, 29 noviembre 2024.



BENJAMÍN SAN MARTÍN PÉREZ
16.598.463-3
MONITOR ACONDICIONAMIENTO FÍSICO