

INFORME PRESTACION DE SERVICIOS A HONORARIOS

A: JEFA DE DPTO. DESARROLLO COMUNITARIO. SR PAMELA TAPIA
VILLARROEL

Fecha: 26/12/2024

Período informado	Desde el 1 al 31 de Diciembre del 2024
Informe entregado por:	Juvenal Santiago Rain Navarro. Actividad: Encargado del Gimnasio Municipal
Actividades realizadas en el mes	Desarrollo de actividades y entrenamientos para los asistentes al recinto municipal. Durante el mes de Diciembre comenzamos determinando el objetivo del deportista asistente al recinto deportivo basado en eso se creó la rutina adecuada para él o ella. Analizando la disponibilidad de tiempo y recursos físicos con los que cuenta factores importantes para diseñar la rutina ideal para cada usuario y apoyándolos en todo el proceso.

<p>Planificación:</p> <p>Aseo del recinto</p>	<p>Ejercicios:</p> <p>Basado en el tipo de entrenamiento los ejercicios serán dominantes según el objetivo principal del usuario ejemplo (compuesto o focalizado) de (intervalos o continuo) de fuerza, resistencia o ganancia muscular.</p> <p>Al escoger los tipos de ejercicio adecuados. Establecemos la frecuencia y duración de los entrenamientos, también a si planificamos el progreso gradual del deportista proporcionando a si la mejor atención en entrenamiento deportivo.</p> <p>Limpieza y mantenimiento del espacio físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se mantuvieron protocolos de limpieza de equipos deportivos, que incluyen: ● Desinfección de manillas de las máquinas ● Limpieza de bancos y carpetas ● Aseo general del área del gimnasio
--	---

--	--

<p>Objetivos del gimnasio municipal</p>	<p>Los programas de actividad física y entrenamiento están diseñados y clasificados de acuerdo a la capacidad de cada asistente al gimnasio municipal de pesas.</p> <p>Promoción de la Salud</p> <ul style="list-style-type: none">• Enfatizamos en la importancia de cuidar la salud, mantenerse en forma y perder peso, son los principales objetivos del espacio deportivo. <p>Fomento del Bienestar Integral</p> <p>El objetivo fundamental del gimnasio es promover la salud física y mental en la comunidad, brindando espacio físico adecuado</p> <p>Maquinaria accesible</p> <p>Atención personalizada</p>
--	--



JUVENAL RAIN NAVARRO

16.163.079-9