

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	<p>Desarrollo de actividades y entrenamientos para los asistentes al recinto municipal.</p> <p>Durante el mes de Diciembre comenzamos determinando el objetivo del deportista asistente al recinto deportivo vasado en eso se creó la rutina adecuada para él o ella.</p> <p>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>

<p>Planificación:</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>Aseo del recinto</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

--	--

Objetivos del gimnasio municipal	<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