

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES MES DE AGOSTO 2024

A: Enrique Camblor Vila, Jefe Subrogante 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 agosto del presente año:

- Trabajos en estaciones funcionales.
- Correcta ejecución y postura en los ejercicios posturales.
- Trabajo de fuerza con implementos. (mancuernas, balones medicinales, Trx)
- Flexibilidad y coordinación.
- Elongación.
- Flexibilidad.
- Zona media, diferentes patrones de movimiento en el trabajo del core.

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

Fecha: 06/08/2024

Asistencia a la clase: 09 alumnos

Fecha: 08/08/2024

Asistencia a la clase: 06 alumnos

Fecha: 13/08/2024

Asistencia a la clase: 12 alumnos

Fecha: 20/08/2024

Asistencia a la clase: 14 alumnos

Fecha: 22/08/2024

Asistencia a la clase: 11 alumnos

*Objetivo del mes:* "Promover la actividad física de forma constante y la repercusión que tiene en la calidad de vida de las personas".

Imágenes de las actividades físicas realizadas a la fecha:

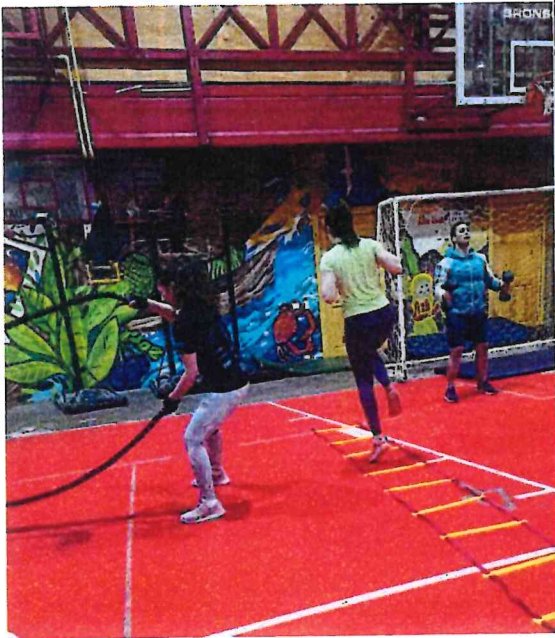
**ENTRENAMIENTO FULL BODY**



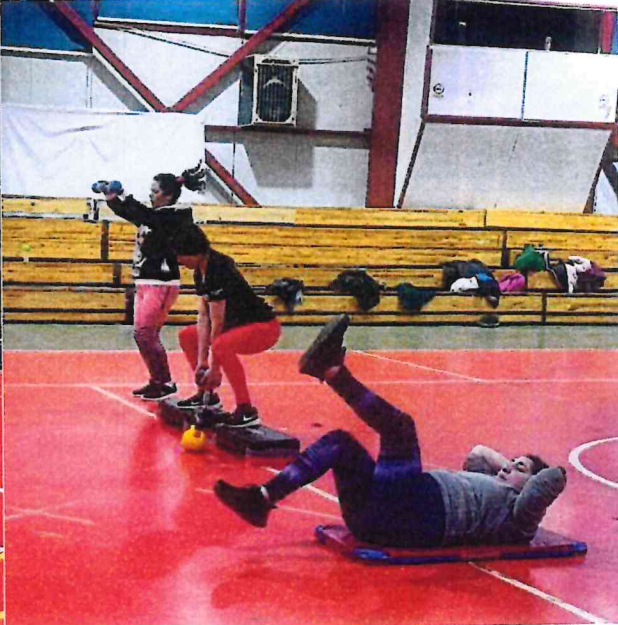
**ELONGACIÓN GRUPAL TREN INFERIOR**



**FUERZA Y COORDINACIÓN**

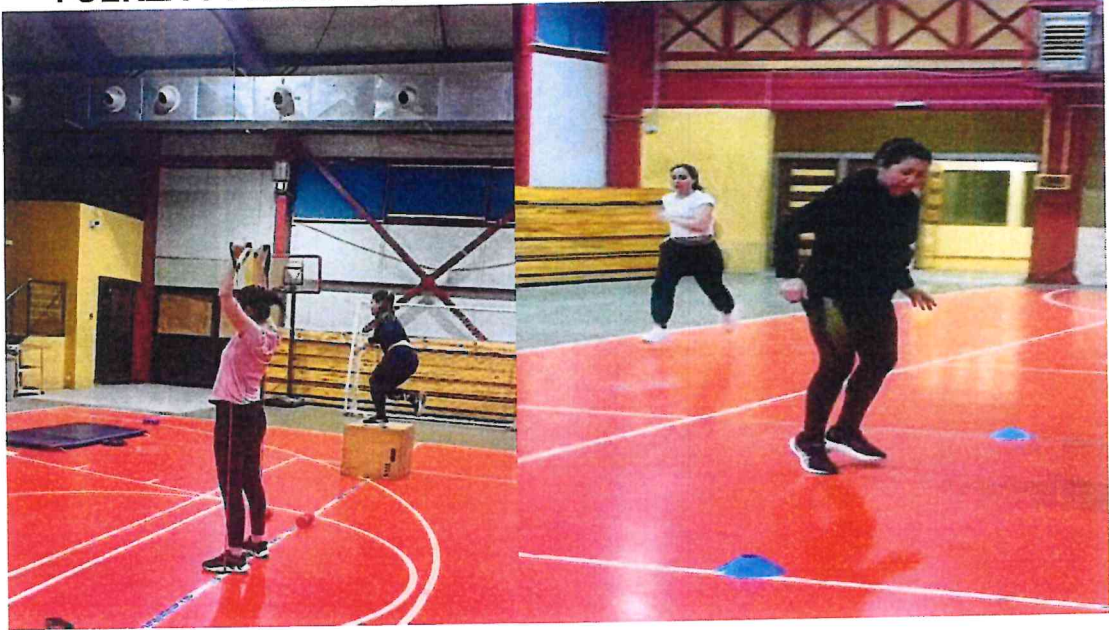


**FUERZA – ESTABILIDAD Y CORE**



**FUERZA Y PLIOMETRÍA**

**POTENCIA Y DESPLAZAMIENTO**



Puerto Williams, 27 de agosto 2024

  
**BENJAMÍN SAN MARTÍN PÉREZ**  
**16.598.463-3**  
**MONITOR ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**