

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES MES DE AGOSTO 2024

A: Enrique Cambior 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

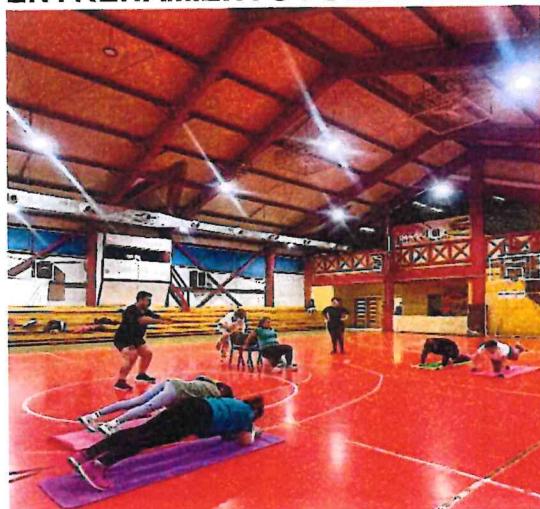
Fecha: 22/08/2024

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:

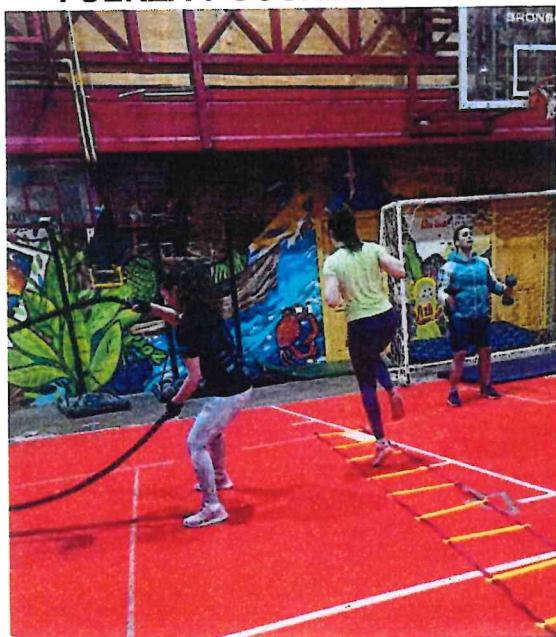
ENTRENAMIENTO FULL BODY



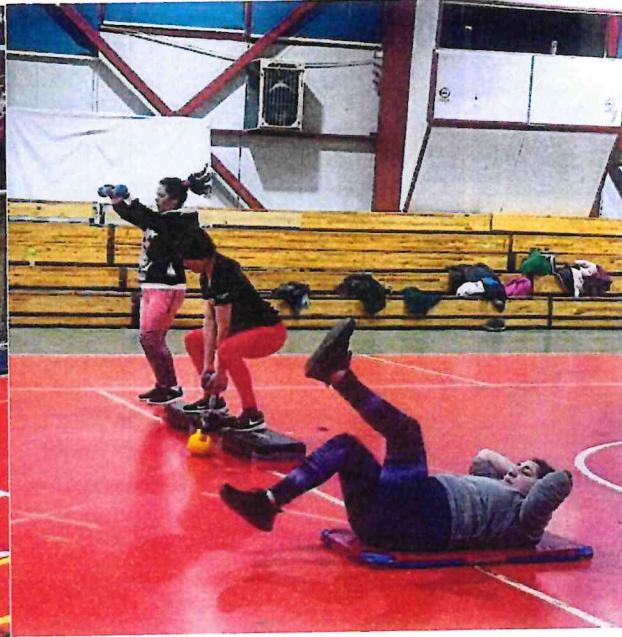
ELONGACIÓN GRUPAL TREN INFERIOR



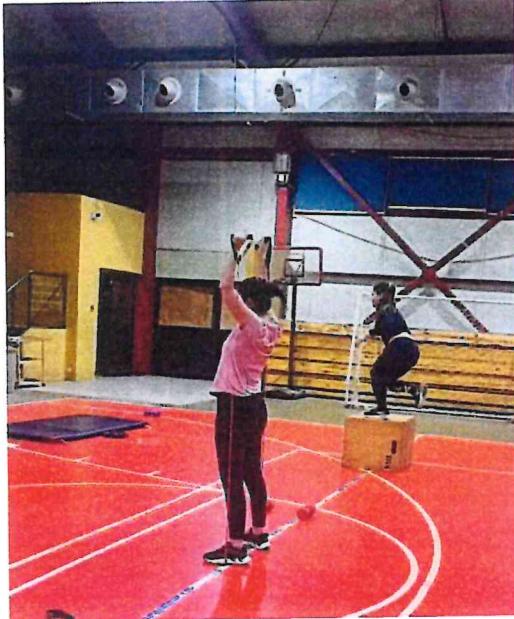
FUERZA Y COORDINACIÓN



FUERZA – ESTABILIDAD Y CORE



FUERZA Y PLIOMETRÍA



POTENCIA Y DESPLAZAMIENTO



Puerto Williams, 27 de agosto 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read "San Martín Pérez".

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