

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES MES DE ABRIL 2025

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 abril 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: 08/04/2025

Asistencia a la clase: 07 alumnos

Fecha: 10/04/2025

Asistencia a la clase: 12 alumnos

Fecha: 15/04/2025

Asistencia a la clase: 07 alumnos

Fecha: 17/04/2025

Asistencia a la clase: 06 alumnos

Fecha: 22/04/2025

Asistencia a la clase: 05 alumnos

Fecha: 24/04/2025

Asistencia a la clase: 03 alumnos

Objetivo del mes: "MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOPULMONAR CON ESTACIONES EN CIRCUITO, APICANDO TRAMPOLINES POWER JUMP Y OTROS IMPLEMENTOS.



Puerto Williams, 25 abril 2025



BENJAMÍN SAN MARTÍN PÉREZ
16.598.463-3
MONITOR POWER JUMP