

INFORME PRESTACION DE SERVICIOS A HONORARIOS

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

Fecha: 28/01/2025

| Período informado                      | Desde el 1 al 31 de Enero del 2025   |
|--|--|
| Informe entregado por:                 | Juvenal Santiago Rain Navarro.<br>Actividad: Encargado del Gimnasio Municipal  |
| Actividades realizadas durante el mes. | <p>Desarrollo de actividades y entrenamientos para los asistentes al recinto municipal.</p> <p>Durante el mes se mantubo la asistencia asi los usarion en los ejercicios corrigiendo y enseñando la tecnica.</p> <p>Para los nuevos usuarios comensamos determinando el objetivo principal al momento de entrenar vasado en eso se crea la rutina adecuada para el o ella. Analizando la disponibilidad de tiempo y recursos fisicos con los que cuenta factores importantes para diseñar la rutina ideal para cada usuario y apollandolos en todo el proseso.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p data-bbox="326 393 548 443"><b>Planificacion:</b></p>     | <p data-bbox="784 301 954 343"><b>Ejercicios:</b></p> <p data-bbox="784 411 1468 842">Durante el periodo de inicio al entrenamiento planificamos y ordenamos el tiempo de entrenamiento y que tipo de ejercicios se realizaran y basado en el tipo de entrenamiento los ejercicios seran dominantes segun el objetivo principal del usuario ejemplo (compuesto o focalizado) de (intervalos o continuo) de fuerza,resistencia o ganancia muscular.</p> <p data-bbox="784 956 1468 1340">Al escoger los tipos de ejercicio adecuados para cada perzona establesemos la frecuencia y duraci3n de los entrenamientos, tambien a si planificamos el progreso gradual del deportista proporcionando a si la mejor atencion en entrenamiento deportivo y una asistencia continua al momento de aser seguimiento al deportista en su rutina.</p> |
| <p data-bbox="305 1405 576 1447"><b>Aseo del recinto</b></p> | <ul data-bbox="829 1398 1458 1689" style="list-style-type: none"><li data-bbox="829 1398 1458 1490">• Se mantuvieron protocolos de limpieza de equipos deportivos, que incluyen:</li><li data-bbox="829 1497 1458 1589">• Desinfecci3n de manillas de las m1quinas</li><li data-bbox="829 1597 1458 1639">• Limpieza de bancos y carpetas</li><li data-bbox="829 1647 1458 1689">• Aseo general del 1rea del gimnasio</li></ul>   |

|   |  |
|---|--|
| <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"><li>• Enfatizamos en la importancia de cuidar la salud, mantenerse en forma y perder peso, son los principales objetivos del espacio deportivo.</li></ul> <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