

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. Actividad: Encargado del Gimnasio Municipal
Actividades realizadas durante el mes.	Desarrollo de actividades y entrenamientos para los asistentes al recinto municipal. Durante el mes se mantubo la asistencia asi los usuariion en los ejercicios corrigiendo y enseñando la tecnica. 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>Ejercicios:</p> <p>Planificación:</p> <p>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 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 para cada persona 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 y una asistencia continua al momento de aser seguimiento al deportista en su rutina.</p> <p>Aseo del recinto</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
--	---

<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">• 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