



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

1. INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO

DE : Omar Barrientos

A : Oficina de Deportes U. Municipalidad de Dalcahue

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas durante el mes de Enero 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
02-01-2024	1 Definición de patrones de movimiento 2 Modalidad de trabajo a realizar durante el mes 3 ejercicios en peso corporal con ayuda de compañero
04-01-2024	1 patrón de movimiento de empuje 2 rutina de ejercicios peso corporal de empuje 3 trabajo de push ups/fondos/ extensiones
09-01-2024	1 patrón de movimiento de tracción 2 rutina ejercicios peso corporal tracción 3 trabajo de pull ups / chin ups en diferentes variantes
11-01-2024	1 patrones se movimiento tren inferior 2 rutina ejercicios peso corporal y peso externo para tren inferior 3 trabajo de squat en diferentes variantes : fronts/ bulgarian/explosives..etc
16-01-2024	1 patrón movimiento empuje 2 ejecución hand stand 3 Circuito de trabajo de fuerza con movimientos de empuje
18-01-2024	1 patrones de movimiento de tracción 2 ejecución de pull ups asistido 3 circuito de trabajo de tracción
23-01-2024	1 patrón de movimiento de tren inferior 2 ejecución de pistol squat asistido con compañero 3 circuito de trabajo de tren inferior completo: Quads /femoral/ Calf / Glutes
25-01-2024	1 patrón movimiento empuje 2 progresiones de push ups 3 circuito de fuerza ejercicios de empuje
30-01-2024	1 patrón de movimiento de tracción 2 ejecucion pull ups en variantes : australian/ prono/supino/neutro 3 circuito de fuerza ejercicios de tracción



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

ACTIVIDADES PENDIENTES MES ENERO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
	1. SIN ACTIVIDADES PENDIENTES



OMAR BARRENTOS A.

NOMBRE FUNCIONARIO



PAOLA MALDONADO M.

NOMBRE JEFE DIRECTO



**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE
DIRECCIÓN DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO SOCIAL**

C E R T I F I C A D O

Dalcahue, febrero del 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Don René Omar Barrientos Alvarado, C. I. N° [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitor del taller de verano de Calistenia el cual se desarrolla en el gimnasio al aire libre ubicado en el estadio municipal, durante el mes de enero del 2024, por un monto de \$200.000.-

Se extiende el presente certificado para ser presentado en el Departamento de Finanzas.


Paola Denise Maldonado Maldonado
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue