



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

Informe actividades realizadas mes de Febrero 2024

DE : Omar Barrientos

A : Oficina de Deportes I. Municipalidad de Dalcahue

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
01-02-2024	1 patrón movimiento empuje 2 trabajo de push ups 3 progresiones de ejercicios de empuje
06-02-2024	1 progresión lever up 2 trabajo del Core 3 sit up, plank, hollow
08-02-2024	1 patrón movimiento de tracción 2 pull ups y sus variantes 3 ejercicios de fuerza de tracción
13-02-2024	1 patrón movimiento tren inferior 2 ejercicios con kettlebell 3 squat , bulgarian squat
15-02-2024	1 trabajo mixto empuje /tracción 2 dips/pull ups push ups/chin ups 3 superseries
20-02-2024	1 competencia interna dips 2 stretching 3 entrega premio competencia (polera)
22-02-2024	1 patrón movimiento empuje 2 dips con lastre 3 push ups con resistencia
27-02-2024	1 trabajo tren inferior 2 ejercicios con kettlebell y trx 3 superserie con squat, explosive squat, bulgarian squat
29-02-2024	1 superserie mixta empuje /tracción 2 serie push ups/ pull ups con 3 desafíos calistenia

Omar Barrientos

NOMBRE MONITOR



PAOLA MALDONADO H.
NOMBRE JEFE DIRECTO
DIDECO



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

CERTIFICADO

Dalcahue, marzo de 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que el Sr. Rene Omar Barrientos Alvarado, C. I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitor taller de verano calistenia Dalcahue febrero 2024. Realizando específicamente labores competentes al área y al cargo, durante el mes de febrero.

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