



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO 2025

DE : OMAR BARRIENTOS ALVARADO/ MONITOR TALLER DE CALISTENIA

A : CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

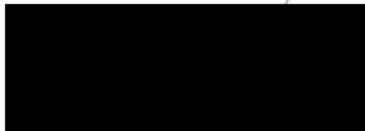
Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas el mes de enero

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
07/01/2025	1 Definición de patrones de movimiento 2 Modalidad de trabajo a realizar durante el mes 3 ejercicios en peso corporal con ayuda de compañero
09/01/2025	1 patrón de movimiento de empuje 2 rutina de ejercicios peso corporal de empuje 3 trabajo de push ups/fondos/ extensiones
14/01/2025	1 patrón de movimiento de tracción 2 rutina ejercicios peso corporal tracción 3 trabajo de pull ups / chin ups en diferentes variantes
16/01/2025	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
21/01/2025	1 patrón movimiento empuje 2 ejecución hand stand 3 Circuito de trabajo de fuerza con movimientos de empuje



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

23/01/2025	1 patrones de movimiento de tracción 2 ejecución de pull ups asistido 3 circuito de trabajo de tracción
28/01/2025	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
30/01/2025	1 patrón movimiento empuje 2 progresiones de push ups 3 circuito de fuerza ejercicios de empuje



OMAR BARRIENTOS ALVARADO

MONITOR TALLER DE CALISTENIA



CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA

DIDECO

MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 03 febrero 2025.-

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Don Rene Omar Barrientos Alvarado C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitor taller municipal de calistenia por el mes de enero del 2025 por un monto de \$204.000 .-

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



Claudia Marcela Bórquez Miranda
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue