



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE FEBRERO 2025

DE : OMAR BARRIENTOS ALVARADO/ MONITOR TALLER DE CALISTENIA

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

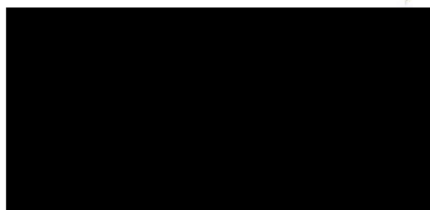
Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas el mes de febrero

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
04/02/2025	1 Definición de patrones de movimiento 2 Modalidad de trabajo a realizar durante el mes 3 ejercicios en peso corporal con ayuda de compañero
06/02/2025	1 patrón de movimiento de empuje 2 rutina de ejercicios peso corporal de empuje 3 trabajo de push ups/fondos/ extensiones
11/02/2025	1 patrón de movimiento de tracción 2 rutina ejercicios peso corporal tracción 3 trabajo de pull ups / chin ups en diferentes variantes
13/02/2025	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
18/02/2025	1 patrón movimiento empuje 2 ejecución hand stand 3 Circuito de trabajo de fuerza con movimientos de empuje



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

20/02/2025	1 patrones de movimiento de tracción 2 ejecución de pull ups asistido 3 circuito de trabajo de tracción
25/02/2025	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
27/02/2025	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

CERTIFICADO

Dalcahue, 11 de marzo de 2025.-

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Don René Omar Barrientos Alvarado C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitor deportivo del taller municipal de Calistenia por el mes de febrero del 2025 por un monto de \$204.0000.-

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