

**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL Y CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO
DE LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS AÑO 2026.**

| | |
|------------|--------------|
| Mes | MARZO |
|------------|--------------|

| | |
|----------------------|--|
| Nombre | Rodrigo Cáceres Valdivia |
| RUT | ██████████ |
| Profesión | ██ |
| Departamento | GESTIÓN DEPORTIVA |
| Programa Social | DEPORTES 2026-2027 |
| Período del Contrato | 01/01-31/12 |
| Actividad Genérica | Plazas Funcionales |
| Actividad Especifica | PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN PLAZAS Y PARQUES DE LA COMUNA. |

Actividades efectuadas en el mes:

| |
|--|
| Ejecución de patrones de movimiento enfocados en el desarrollo de habilidades físicas básicas. |
| Desarrollo de la fuerza. |
| resistencia por medio de peso corporal y cargas externas. |
| Realización de rutinas de HIIT para maximizar los beneficios cardiovasculares en relación con el tiempo. |
| Ejercicios de movilidad. |
| Ejercicios de flexibilidad. |
| Ejercicios de rangos articulares. |
| |
| |

