

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

Mes	MAYO
------------	-------------

Nombre	HUMBERTO GALLEGUILLOS LAGOS.
RUT	██████████
Profesión	████████████████████████████████████████
Departamento	GESTIÓN DEPORTIVA
Programa Social	DEPORTES 2026-2027
Período del Contrato	01/01-31/12
Actividad Genérica	PLAZAS FUNCIONALES
Actividad Específica	PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN PLAZAS Y PARQUES DE LA COMUNA.

Actividades efectuadas en el mes:

Entrenamiento funcional: Trabajo de capacidades físicas tales como la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación.
Se realizan trabajos de fuerza abdominal, tren inferior y superior.
Se realizan ejercicios con el propio peso corporal y con graduaciones de intensidades según capacidades de los alumnos.
Se motiva e incentiva a los alumnos a llevar una vida saludable, realizando actividad física y comiendo saludable.
Se realizan juegos con el objetivo de mejorar las capacidades físicas mediante actividades lúdicas recreativas, se realizan también ejercicios de coordinación.

