

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

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

Nombre	ALEJANDRO ROZAS PARRA
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

<p>Los participantes realizan una serie de ejercicios con su propio peso corporal por intermedio de estaciones en las cuales trabajan la fuerza y la flexibilidad, estos ejercicios tienen como objetivo favorecer el desempeño en su vida cotidiana y que mantengan una vida activa y saludable</p>
<p>Los participantes realizan una serie de ejercicios donde desarrollan su resistencia física por intermedio de estaciones, los participantes entrenan en base a tiempo para así poder controlar las capacidades individual de cada uno y que cada cual trabaje a su ritmo, cabe destacar que este tipo de entrenamiento tiene como objetivo favorecer su desempeño en su vida cotidiana.</p>

