



INFORME DE FUNCIONES SALA DE MUSCULACIÓN CORRESPONDIENTE MES DICIEMBRE 2023

Como profesional de Apoyo a la Oficina de Deportes y Recreación, actualmente me encuentro prestando el servicio de profesor de Educación Física en la sala de musculación del Polideportivo municipal de Quillón, en jornada matutina de lunes a viernes en los horarios de 06:50 a 08:00 am, 08:00 a 09:10 am y 09:10 a 10:20 am.

- La cantidad de usuarios inscritos para asistir a la sala de musculación en las jornadas trabajadas durante el mes de DICIEMBRE fue de: **55 Usuarios.**

Tabla: Cantidad total de usuarios que asistieron en horarios trabajados

PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	CUARTA SEMANA	QUINTA SEMANA
	LUNES 04	LUNES 11	LUNES 18	LUNES 25
	17	14	17	FERIADO
	MARTES 05	MARTES 12	MARTES 19	MARTES 26
	14	17	13	12
	MIÉRCOLES 06	MIÉRCOLES 13	MIÉRCOLES 20	MIÉRCOLES 27
	15	17	15	14
	JUEVES 07	JUEVES 14	JUEVES 21	JUEVES 28
	13	15	14	14
VIERNES 01	VIERNES 08	VIERNES 15	VIERNES 22	VIERNES 29
22	FERIADO	13	17	16

Los usuarios se clasifican en:

CLASIFICACIÓN	CANTIDAD USUARIOS	DETALLE
PRINCIPIANTES	55	Principiantes: se les realiza bioadaptación (Proceso fisiológico donde el cuerpo se adapta al ejercicio físico) primer mes
INTERMEDIO		Intermedio: se les entrega un plan de entrenamiento adecuado a sus capacidades físicas y acorde a sus objetivos.
AVANZADO		Avanzados: Se les entrena acorde a sus objetivos que deseen lograr en las instalaciones de sala de musculación, tales como Hipertrofia muscular, Fuerza resistencia, Fuerza máxima, Fuerza explosiva y deportes específico (Fútbol, taekwondo, tenis.etc.)

PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

VICTOR CONTRERAS FERNANDEZ

