Pradera, 28 de junio 2022

Doctor
DAVID ORLANDO MINA VELASQUEZ
DIRECTOR EJECUTIVO IMDER PRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor de Patinaje al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período 28 de mayo al 28 de junio de 2022

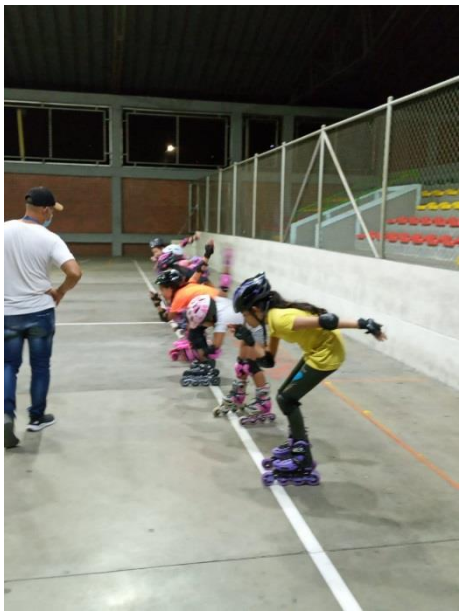
ACTIVIDADES REALIZADAS

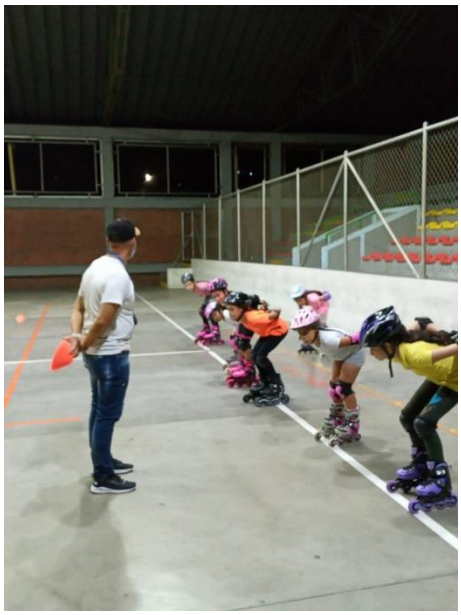
Trabajo de lunes a viernes en el CDI de Mayagüez 04:00pm – 06:00pm

- ✓ Trabajo posturas y mejoramiento de la técnica, fortalecimiento tren superior mejoramiento de la técnica de curva y trabajo de la técnica de empuje en recta.









Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

- ✓ Se trabajó de curva y mejoramiento del trenzado, afianzamiento de la técnica de braseo y postura trabajo en la grama.













Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co









Código Postal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co

- ✓ Acondicionamiento físico yfortalecimiento muscular del tren inferior sin patín y con patín, trabajo de velocidad y mejoramiento de la reacción.









- ✓ Trabajo para mejorar la velocidad y trabajo de reacción con patín y sin patín, alargues y afianzamiento del trabajo de fondo.









stal: 763550
Calle 4 # 8 - 32
Teléfonos: (0*2) 267 2435
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co



De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor de patinaje del periodo comprendido del 28 de mayo al 28 de junio de 2022.

Cordialmente,

JHON ALEXANDER ARIAS TORRES
C.C 94.299.015 de Pradera - Valle
Monitor de Patinaje