Pradera, 28 de abril 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 marzo al 28 de abril de 2022

ACTIVIDADES REALIZADAS

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

- ✓ Acondicionamiento físico y fortalecimiento muscular del tren inferior sin patín y con patín.









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



- ✓ Se trabajó 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







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

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











- ✓ Trabajo para mejorar la velocidady trabajo de reacción con patín y sin patín.





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

Cordialmente,

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