



NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. Fecha de entrega: **30 ABR 2025**

DEPENDENCIA : DIDEKO UNIDAD: Oficina Adulto mayor

Nº DECRETO : 616 FECHA DECRETO: 31 DE MARZO 2025

PERIODO DE PAGO: ABRIL FECHA BOLETA: 30 DE ABRIL 2025

BOLETA N°: 147 ID DOC: 1979877

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
-Realizar 4 talleres de actividad física con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad	<p>Taller Ama Bellavista</p> <p>taller realizado en general lomas bellavista, calle 2: nº1740</p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <p>A - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).</p> <p>B - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.</p> <p>C – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).</p> <p>1 – baile entretenido, técnica del baile 01/04/2025 16:00-17:30</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 03/04/2025 16:00-17:30</p> <p>3 – baile entretenido, técnicas del baile. 08/04/2025 16:00-17:30</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 10/04/2025 16:00-17:30</p> <p>5 – baile entretenido, técnica del baile 15/04/2025 16:00-17:30</p> <p>6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 17/04/2025 16:00-17:30</p> <p>7 – baile entretenido, técnicas del baile. 22/04/2025 16:00-17:30</p> <p>8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 24/04/2025 16:00-17:30</p> <p>Las princesas</p> <p>Taller realizado en avenida los presidentes 1588, las princesas, concepción.</p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <p>1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).</p> <p>2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.</p> <p>3 – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).</p> <p>1 – baile entretenido, técnica del baile. 04/04/2025 15:00-18:00</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 11/04/2025 15:00-18:00</p> <p>3 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 25/04/2025 15:00-18:00</p>		



Pedro Aguirre Cerda.

Taller realizado en Balmaceda 150, concepción.

Taller enfocado en:

1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).

2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.

3 – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).

Taller en el cual habiendo realizado el diagnóstico, se determinó que la mayoría de participantes desean aprender y entretenerte con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud.

1 – baile entretenido, técnica del baile	02/04/2025	17:00-18:30
2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	07/04/2025	17:00-18:30
3 – baile entretenido, técnicas del baile.	09/04/2025	17:00-18:30
4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	14/04/2025	17:00-18:30
5 – baile entretenido, técnica del baile	16/04/2025	17:00-18:30
6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	21/04/2025	17:00-18:30
7 – baile entretenido, técnicas del baile.	23/04/2025	17:00-18:30
8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	28/04/2025	17:00-18:30
9 - entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad	30/04/2025	17:00-18:30

Sede la independencia.

Taller realizado en Ainavillo 1787, concepción.

Taller enfocado en:

1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).

2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.

3 – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).

1 – baile entretenido, técnica del baile	02/04/2025	16:00-17:30
2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	03/04/2025	14:00-15:30
3 – baile entretenido, técnicas del baile.	09/04/2025	16:00-17:30
4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	10/04/2025	14:00-15:30
5 – baile entretenido, técnica del baile	16/04/2025	16:00-17:30
6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	17/04/2025	14:00-15:30
7 – baile entretenido, técnicas del baile.	23/04/2025	16:00-17:30
8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.		



	9 - entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad	30/04/2025	16:00-17:30
<p>Participación en la ceremonia de apertura de los talleres de adulto mayor de 2025 realizada el viernes 11 de abril de 2025 en el parque ecuador de concepción.</p>			
Total de horas: 48 horas mensuales			

JESSFREE MENDOZA CARRILLO PRESTADOR DE SERVICIOS	CECILIA SOTO RIQUELME SUBDIRECTORA DE SERVICIOS SOCIALES, PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y DERECHOS HUMANOS	FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR

