

INFORME DE GESTION MENSUAL

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO **FECHA DE ENTREGA:** 31 MAY 2025

CARGO: MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA.

DEPENDENCIA: DIDECO **UNIDAD:** Oficina Adulto mayor

Nº DECRETO: 616 **FECHA DECRETO:** 31 DE MARZO 2025

PERIODO DE PAGO: MAYO **FECHA BOLETA:** 31 DE MAYO 2025

BOLETA N°: 149 **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: n°1740</p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.). - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más. - 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>1 – baile entretenido, técnica del baile</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>3 – baile entretenido, técnicas del baile.</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p>5 – baile entretenido, técnica del baile</p> <p>6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>7 – baile entretenido, técnicas del baile.</p> <p>8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p>		
		06/05/2025	16:00-17:30
		08/05/2025	16:00-17:30
		13/05/2025	16:00-17:30
		15/05/2025	16:00-17:30
		20/05/2025	16:00-17:30
		22/05/2025	16:00-17:30
		24/05/2025	16:00-17:30
		27/05/2025	16:00-17:30
	<p>Las princesas</p> <p>Taller realizado en avenida los presidentes 1588, las princesas, concepción.</p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.). - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más. 		



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 diagnostico, se determinó que la mayoría de participantes desean aprender y entretenerse con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud.

1 - baile entretenido, técnica del baile	05/05/2025	17:00-18:30
2 - ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	07/05/2025	17:00-18:30
3 - baile entretenido, técnicas del baile.	12/05/2025	17:00-18:30
4 - entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	14/05/2025	17:00-18:30
5 - baile entretenido, técnica del baile	19/05/2025	17:00-18:30
6 - ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	22/05/2025	17:00-18:30
7 - baile entretenido, técnicas del baile.	26/05/2025	17:00-18:30
8 - entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	28/05/2025	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	07/05/2025	14:00-15:30
2 - ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	08/05/2025	16:00-17:30
3 - baile entretenido, técnicas del baile.	14/05/2025	14:00-15:30



Municipalidad de
CONCEPCIÓN
¡La mejor ciudad de Chile!

4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	14/05/2025	14:00-15:30
5 – baile entretenido, técnica del baile	15/05/2025	16:00-17:30
6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	22/05/2025	14:00-15:30
7 – baile entretenido, técnicas del baile.	28/05/2025	16:00-17:30
8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	29/05/2025	14:00-15:30
Total de horas: 48 horas mensuales		

	 	 
JESSFREE MENDOZA CARRILLO PRESTADOR DE SERVICIOS	SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO	FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR