

INFORME DE GESTIÓN MENSUAL

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

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA.

DEPENDENCIA : DIDEKO

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). <table> <tr> <td>1 – baile entretenido, técnica del baile</td> <td>06/05/2025</td> <td>16:00-17:30</td> </tr> <tr> <td>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</td> <td>08/05/2025</td> <td>16:00-17:30</td> </tr> <tr> <td>3 – baile entretenido, técnicas del baile.</td> <td>13/05/2025</td> <td>16:00-17:30</td> </tr> <tr> <td>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</td> <td>15/05/2025</td> <td>16:00-17:30</td> </tr> <tr> <td>5 – baile entretenido, técnica del baile</td> <td>20/05/2025</td> <td>16:00-17:30</td> </tr> <tr> <td>6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</td> <td>22/05/2025</td> <td>16:00-17:30</td> </tr> <tr> <td>7 – baile entretenido, técnicas del baile.</td> <td>24/05/2025</td> <td>16:00-17:30</td> </tr> <tr> <td>8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</td> <td>27/05/2025</td> <td>16:00-17:30</td> </tr> </table> <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. 	1 – baile entretenido, técnica del baile	06/05/2025	16:00-17:30	2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	08/05/2025	16:00-17:30	3 – baile entretenido, técnicas del baile.	13/05/2025	16:00-17:30	4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	15/05/2025	16:00-17:30	5 – baile entretenido, técnica del baile	20/05/2025	16:00-17:30	6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	22/05/2025	16:00-17:30	7 – baile entretenido, técnicas del baile.	24/05/2025	16:00-17:30	8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	27/05/2025	16:00-17:30		
1 – baile entretenido, técnica del baile	06/05/2025	16:00-17:30																									
2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	08/05/2025	16:00-17:30																									
3 – baile entretenido, técnicas del baile.	13/05/2025	16:00-17:30																									
4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	15/05/2025	16:00-17:30																									
5 – baile entretenido, técnica del baile	20/05/2025	16:00-17:30																									
6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	22/05/2025	16:00-17:30																									
7 – baile entretenido, técnicas del baile.	24/05/2025	16:00-17:30																									
8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	27/05/2025	16:00-17:30																									



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 entretenérse 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



- | | | |
|--|------------|-------------|
| 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

