

INFORME DE GESTION MENSUAL

30 JUN 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDECO

UNIDAD: Oficina Adulto mayor

Nº DECRETO : 616

FECHA DECRETO: 31 DE MARZO 2025

PERIODO DE PAGO: JUNIO

FECHA BOLETA: 30 DE JUNIO 2025

BOLETA N°: 150

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> <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>03/06/2025 16:00-17:30</p> <p>1 – baile entretenido, técnica del baile 05/06/2025 16:00-17:30</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 10/06/2025 16:00-17:30</p> <p>3 – baile entretenido, técnicas del baile. 12/06/2025 16:00-17:30</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 17/06/2025 16:00-17:30</p> <p>5 – baile entretenido, técnica del baile 19/06/2025 16:00-17:30</p> <p>6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 24/06/2025 16:00-17:30</p> <p>7 – baile entretenido, técnicas del baile. 26/06/2025 16:00-17:30</p> <p>8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</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>06/06/2025 15:00-18:00</p> <p>1 – baile entretenido, técnica del baile. 13/06/2025 15:00-18:00</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 16/06/2025 15:00-18:00</p>		

<p>3 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p>Pedro Aguirre Cerda.</p> <p>Taller realizado en Balmaceda 150, 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>Taller en el cual habiendo realizado el diagnóstico, se determinó que la mayoría de participantes desean aprender y entretenerse con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud.</p>		
	27/06/2025	15:00-18:00
<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>	02/06/2025	17:00-18:30
	04/06/2025	17:00-18:30
	09/06/2025	17:00-18:30
	11/06/2025	17:00-18:30
	16/06/2025	17:00-18:30
	18/06/2025	17:00-18:30
	23/06/2025	17:00-18:30
	25/06/2025	17:00-18:30
<p>Sede la Independencia.</p> <p>Taller realizado en Ainavillo 1787, 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>		
	04/06/2025	16:00-17:30
	05/06/2025	14:00-15:30
	11/06/2025	16:00-17:30
	12/06/2025	14:00-15:30
	18/06/2025	16:00-17:30

	6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	19/06/2025	14:00-15:30
	7 – baile entretenido, técnicas del baile.	25/06/2025	16:00-17:30
	8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	26/06/2025	14:00-15:30
	Total de horas: 48 horas mensuales		

 JESSFREE MENDOZA CARRILLO PRESTADOR DE SERVICIOS	 SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN	  FRANCISCO URRUTIA COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR