



INFORME DE GESTION MENSUAL

30 JUN 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDEKO 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
	<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>		
-Realizar 4 talleres de actividad física con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad	1 – baile entretenido, técnica del baile	03/06/2025	16:00-17:30
	2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	05/06/2025	16:00-17:30
	3 – baile entretenido, técnicas del baile.	10/06/2025	16:00-17:30
	4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	12/06/2025	16:00-17:30
	5 – baile entretenido, técnica del baile	17/06/2025	16:00-17:30
	6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	19/06/2025	16:00-17:30
	7 – baile entretenido, técnicas del baile.	24/06/2025	16:00-17:30
	8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	26/06/2025	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> <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>		
	1 – baile entretenido, técnica del baile.	06/06/2025	15:00-18:00
	2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	13/06/2025	15:00-18:00
		16/06/2025	15:00-18:00



	3 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	27/06/2025	15:00-18:00
	Pedro Aguirre Cerda. Taller realizado en Balmaceda 150, concepción. <u>Taller enfocado en:</u> 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 entretenerte con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud.		
	1 – baile entretenido, técnica del baile	02/06/2025	17:00-18:30
	2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	04/06/2025	17:00-18:30
	3 – baile entretenido, técnicas del baile.	09/06/2025	17:00-18:30
	4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	11/06/2025	17:00-18:30
	5 – baile entretenido, técnica del baile	16/06/2025	17:00-18:30
	6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	18/06/2025	17:00-18:30
	7 – baile entretenido, técnicas del baile.	23/06/2025	17:00-18:30
	8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	25/06/2025	17:00-18:30
	 Sede la independencia. Taller realizado en Ainavillo 1787, concepción. <u>Taller enfocado en:</u> 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	04/06/2025	16:00-17:30
	2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	05/06/2025	14:00-15:30
	3 – baile entretenido, técnicas del baile.	11/06/2025	16:00-17:30
	4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	12/06/2025	14:00-15:30
	5 – baile entretenido, técnica del baile	18/06/2025	16:00-17:30



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

JESSFREE MENDOZA CARRILLO PRESTADOR DE SERVICIOS	DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO SRA. LETTON AEZO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN	FRANCISCO URBICLA COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR OFICINA DE PERSONAS MAYORES