

INFORME DE GESTION MENSUAL

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

31 JUL 2019

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDECO

UNIDAD: Oficina Adulto mayor

Nº DECRETO : 616

FECHA DECRETO: 31 DE MARZO 2025

MES A PAGAR : JULIO 2025

FECHA BOLETA: 31 DE JULIO 2025

BOLETA Nº: 151

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	Taller Ama Bellavista taller realizado en general lomas bellavista, calle 2: n°1740 <u>Taller enfocado en:</u> 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.). B - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más. 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).		
	1 - baile entretenido, técnica del baile	01/07/2025	16:00-17:30
	2 - ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	03/07/2025	16:00-17:30
	3 - baile entretenido, técnicas del baile.	08/07/2025	16:00-17:30
	4 - entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	10/07/2025	16:00-17:30
	5 - baile entretenido, técnica del baile	15/07/2025	16:00-17:30
	6 - ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	17/07/2025	16:00-17:30
	7 - baile entretenido, técnicas del baile.	22/07/2025	16:00-17:30
	8 - entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	24/07/2025	16:00-17:30
	Las princesas Taller realizado en avenida los presidentes 1588, las princesas, 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.	04/07/2025	15:00-18:00
2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	11/07/2025	15:00-18:00
3 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	18/07/2025	15:00-18:00
4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	25/07/2025	15:00-18:00

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 entretenerse con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud.

1 – baile entretenido, técnica del baile	02/07/2025	17:00-18:30
2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	07/07/2025	17:00-18:30
3 – baile entretenido, técnicas del baile.	09/07/2025	17:00-18:30
4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	14/07/2025	17:00-18:30
5 – baile entretenido, técnica del baile	21/07/2025	17:00-18:30
6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	23/07/2025	17:00-18:30
7 – baile entretenido, técnicas del baile.	28/07/2025	17:00-18:30
8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	30/07/2025	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	02/07/2025	16:00-17:30
2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	03/07/2025	14:00-15:30
3 – baile entretenido, técnicas del baile.	09/07/2025	16:00-17:30
4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	10/07/2025	14:00-15:30

		17/07/2025 16:00-17:30
5 – baile entretenido, técnica del baile		23/07/2025 14:00-15:30
6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga		24/07/2025 16:00-17:30
7 – baile entretenido, técnicas del baile.		30/07/2025 14:00-15:30
8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.		
Total de horas: 48 horas mensuales		

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