

INFORME DE GESTION MENSUAL

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

31 JUL 2019

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDEKO

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 N°: 151

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> <p>1 – baile entretenido, técnica del baile 01/07/2025 16:00-17:30</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 03/07/2025 16:00-17:30</p> <p>3 – baile entretenido, técnicas del baile. 08/07/2025 16:00-17:30</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 10/07/2025 16:00-17:30</p> <p>5 – baile entretenido, técnica del baile 15/07/2025 16:00-17:30</p> <p>6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 17/07/2025 16:00-17:30</p> <p>7 – baile entretenido, técnicas del baile. 22/07/2025 16:00-17:30</p> <p>8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 24/07/2025 16:00-17:30</p>		
-Realizar 4 talleres de actividad física con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad	<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.	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.		
	<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 diagnóstico, 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	02/07/2025	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.		
	<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	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



Municipalidad de
CONCEPCIÓN
¡La mejor ciudad de Chile!

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

Total de horas: 48 horas mensuales