



30 SEP 2025

**INFORME DE GESTION MENSUAL**

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDEKO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

Nº DECRETO : 1601

FECHA DECRETO 27 DE AGOSTO DE 2025

MES A PAGAR : SEPTIEMBRE 2025

FECHA BOLETA: 30/09/2025

BOLETA N°: 156

ID DOC: 2074777

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><b>Taller Ama Bellavista</b></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 2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 3 – baile entretenido, técnicas del baile. 4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 5 – baile entretenido, técnica del baile 6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga 7 – baile entretenido, técnicas del baile. 8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p><b>LOMAS DE SAN SEBASTIAN</b></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>	02/09/2025 04/09/2025 09/09/2025 11/09/2025 16/09/2025 21/09/2025 23/09/2025 25/09/2025	16:00-17:30 16:00-17:30 16:00-17:30 16:00-17:30 16:00-19:00 16:00-17:30 16:00-17:30 16:00-17:30
		05/09/2025 12/09/2025 15/09/2025	15:00-18:00 15:00-18:00 15:00-18:00



	<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>1 – baile entretenido, técnica del baile.</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</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><b>Pedro Aguirre Cerda.</b></p> <p>Taller realizado en Balmaceda 150, concepción.</p> <p><b>Taller enfocado en:</b></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 entretenérse con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud.</p> <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> <p><b>Sede la independencia.</b></p> <p>Taller realizado en Ainavillo 1787, concepción.</p>	26/09/2025	15:00-18:00
--	--	------------	-------------



<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.).	03/09/2025	16:00-17:30	
2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.	04/09/2025	14:00-15:30	
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).	10/09/2025	16:00-17:30	
1 – baile entretenido, técnica del baile	11/09/2025	14:00-15:30	
2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga	24/09/2025	16:00-17:30	
3 – baile entretenido, técnicas del baile.	25/09/2025	14:00-15:30	
4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	29/09/2025	16:00-17:30	
5 – baile entretenido, técnica del baile	30/09/2025	14:00-15:30	
6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga			
7 – baile entretenido, técnicas del baile.			
8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.			
Participacion en mate criollo "pasamos agosto". Viernes 5 de septiembre de 15 a 19 hrs en el gimnasio municipal de concepción.			
<b>TOTAL DE HORAS: 48 HORAS MENSUALES</b>			

JESSFREE MENDOZA CARRILLO  
PRESTADOR DE SERVICIOS

FRANCISCO URRIOLA OLIVAREZ – COORDINADOR  
OFICINA DE ADULTO MAYOR "ANA HERNANDEZ MUÑOZ"



SINTIA LEYTON AEDO  
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO