



INFORME DE GESTION MENSUAL

30 SEP 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDECO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

Nº DECRETO : 1601

FECHA DECRETO 21 DE AGOSTO DE 2025

MES A PAGAR : SEPTIEMBRE 2025

FECHA BOLETA: 30/09/2025

BOLETA Nº: 156

ID DOC: 2074777

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
<p>-Realizar 4 talleres de actividad física con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad</p>	<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</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>02/09/2025</p> <p>04/09/2025</p> <p>09/09/2025</p> <p>11/09/2025</p> <p>16/09/2025</p> <p>21/09/2025</p> <p>23/09/2025</p> <p>25/09/2025</p>	<p>16:00-17:30</p> <p>16:00-17:30</p> <p>16:00-17:30</p> <p>16:00-17:30</p> <p>16:00-19:00</p> <p>16:00-17:30</p> <p>16:00-17:30</p> <p>16:00-17:30</p>
	<p>LOMAS DE SAN SEBASTIAN</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>05/09/2025</p> <p>12/09/2025</p> <p>15/09/2025</p>	<p>15:00-18:00</p> <p>15:00-18:00</p> <p>15:00-18:00</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>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>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 diagnostico, 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> <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>Sede la independencia.</p> <p>Taller realizado en Ainavillo 1787, concepción.</p>	26/09/2025	15:00-18:00
	01/09/2025	17:00-18:30
	03/09/2025	17:00-18:30
	08/09/2025	17:00-18:30
	10/09/2025	17:00-18:30
	15/09/2025	17:00-18:30
	22/09/2025	17:00-18:30
	24/09/2025	17:00-18:30
	29/09/2025	17:00-18:30



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 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. Participación en mate criollo "pasamos agosto". Viernes 5 de septiembre de 15 a 19 hrs en el gimnasio municipal de Concepción. TOTAL DE HORAS: 48 HORAS MENSUALES		
	03/09/2025	16:00-17:30
	04/09/2025	14:00-15:30
	10/09/2025	16:00-17:30
	11/09/2025	14:00-15:30
	24/09/2025	16:00-17:30
	25/09/2025	14:00-15:30
	29/09/2025	16:00-17:30
	30/09/2025	14:00-15:30


JESSFREE MENDOZA CARRILLO
PRESTADOR DE SERVICIOS


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


SINTIA LEYTON AEDO
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO