

INFORME DE GESTION MENSUAL

31 OCT 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: 18 DE AGOSTO DE 2025

MES A PAGAR: OCTUBRE 2025

FECHA BOLETA: 31/10/2025

BOLETA Nº: 157

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



<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>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>	17/10/2025	15:00-18:00
	24/10/2025	15:00-18:00
	01/10/2025	17:00-18:30
	06/10/2025	17:00-18:30
	08/10/2025	17:00-18:30
	13/10/2025	17:00-18:30
	15/10/2025	17:00-18:30
	20/10/2025	17:00-18:30
	22/10/2025	17:00-18:30
	27/10/2025	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.).		01/10/2025	16:00-17:30
2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue); paso básico, giros, adornos, tiempos y más.		02/10/2025	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).		08/10/2025	16:00-17:30
1 - baile entretenido, técnica del baile		09/10/2025	14:00-15:30
2 - ejercicios, posturas y respiraciones de yoga		15/10/2025	16:00-17:30
3 - baile entretenido, técnicas del baile.		16/10/2025	14:00-15:30
4 - entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.		22/10/2025	16:00-17:30
5 - baile entretenido, técnica del baile		23/10/2025	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.			
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			

JESSFREE MENDOZA CARRILLO
PRESTADOR DE SERVICIOS

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

SINTIA LEYTON AEDO
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO