



INFORME DE GESTION MENSUAL

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

31 DIC 2025

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. **FECHA DE ENTREGA:**

DEPENDENCIA : DIDEKO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

Nº DECRETO : 2582

FECHA DECRETO: 01 DE DICIEMBRE DE 2025

PERIODO A PAGAR : 01 AL 21 DE DICIEMBRE 2025

FECHA BOLETA: 22/12/2025

BOLETA N°: 159

ID DOC: 2123525

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>	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 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.	02/12/2025	16:00-17:30
		04/12/2025	16:00-17:30
		09/12/2025	16:00-17:30
		11/12/2025	16:00-17:30
		16/12/2025	16:00-19:00
		18/12/2025	16:00-17:30
	LOMAS DE SAN SEBASTIAN -Avenida costanera Andalièn 156. -gobernador juan Henríquez 648-720. <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	02/12/2025	14:00-15:30
		03/12/2025	14:00-15:30
		09/12/2025	14:00-15:30
		11/12/2025	14:00-15:30



	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 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad. 4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.	16/12/2025 17/12/2025	14:00-15:30 14:00-15:30
	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 diagnostico, se determinó que la mayoría de participantes desean aprender y entretenérse con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud. 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.	01/12/2025 03/12/2025 09/12/2025 10/12/2025 15/12/2025 17/12/2025	17:00-18:30 17:00-18:30 17:00-18:30 17:00-18:30 17:00-18:30 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 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. Periodo del 1° al 21 diciembre 2025	03/12/2025 04/12/2025 10/12/2025 11/12/2025 17/12/2025 18/12/2025	16:00-17:30 14:00-15:30 16:00-17:30 14:00-15:30 16:00-17:30 14:00-15:30
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------


JESSFREE MENDOZA CARRILLO
PRESTADOR DE SERVICIOS




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