

INFORME DE GESTION MENSUAL

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

31 DIC 2025

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA. FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDECO

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

	mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).	16/12/2025	14:00-15:30
	2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.	17/12/2025	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)		
	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.		
	Pedro Aguirre Cerda.		
	Taller realizado en Balmaceda 150, concepción.	01/12/2025	17:00-18:30
	<u>Taller enfocado en:</u>	03/12/2025	17:00-18:30
	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.).	09/12/2025	17:00-18:30
	2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.	10/12/2025	17:00-18:30
	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).	15/12/2025	17:00-18:30
	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.	17/12/2025	17:00-18:30
	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>Sede la independencia.</p> <p>Taller realizado en Ainavillo 1787, 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>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>Periodo del 1° al 21 diciembre 2025</p>	03/12/2025	16:00-17:30
	04/12/2025	14:00-15:30
	10/12/2025	16:00-17:30
	11/12/2025	14:00-15:30
	17/12/2025	16:00-17:30
	18/12/2025	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 COMUNITARI