



NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

30 ABR 2025

CARGO : MONITOR

DEPENDENCIA : DIDEKO

UNIDAD: Oficina Adulto mayor

Nº DECRETO : 628

FECHA DECRETO: 31-03-2025

MES A PAGAR : Abril 2025

IDDOC: 1979877

BOLETA Nº : 487

FECHA BOLETA: 30-04-2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HCRA
Realizar 1 Taller de Pilates, con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abierto a la comunidad	<p>PILATES ABIERTO A LA COMUNIDAD: Taller realizado en la Casa de Personas Mayores, ubicado en Tucapel 1770, Concepción. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p>PILATES es un sistema de entrenamiento físico y mental. Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente, desde lo más profundo a lo más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental y la respiración. En cada sesión, a través de una batería de ejercicios que realizamos se trabaja bajo los principios de este método que son Respiración, Control, concentración, Precisión, centralización y fluidez.</p> <p>Objetivo General: Ejecutar Sistema de Entrenamiento Pilates Objetivo Específico: Nivelar condición física para ejecución del entrenamiento Calentamiento: Muscular/Flexibilidad Parte Central: Control muscular y equilibrio Vuelta a la calma: Estiramiento específico de grupos musculares trabajados.</p> <p>EL GOLF RIVERO: Taller realizado en la Sede Social de la Junta de Vecinos, ubicada en Calle El Golf N° 2275, laguna redonda. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p>Actividad Física Cardiolocalizado de bajo impacto dirigida a fortalecer distintos grupos musculares, a través de ejercicios funcionales que busca mejorar la calidad de vida de estas personas. En cada sesión este mes trabajamos nivelación para el sistema cardiovascular.</p> <p>Objetivo General: Trabajar Sistema Cardiovascular y Musculoesquelético Objetivo Específico: Nivelar sistema aeróbico y localizado muscular Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular coreográfica Localizado: Rutina específica tonificación muscular con ejercicios funcionales Vuelta a la calma: Elongación general de tren superior e inferior.</p> <p>MUJER Y VIDA PLENA Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de Oña S/n. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL Realizamos una clase de Acondicionamiento físico para personas mayores, con el objetivo principal de mejorar tonicidad muscular y funcionalidad de su vida diaria</p> <p>Objetivo General: Mejorar y recuperar Tonicidad muscular Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: ejercicios en base a trabajo aérobico repetitivo Localizado: Tábata 20 x 10 (Secuencia de ejercicios realizados a contratiempo) Vuelta a la Calma: Estiramientos</p> <p>TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES</p>	07/04/2025 09/04/2025 14/04/2025 16/04/2025 21/04/2025 23/04/2025 28/04/2025 30/04/2025	13:30 a 15:00 13:30 a 15:00
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.	<p>08/04/2025 10/04/2025 15/04/2025 17/04/2025 22/04/2025 24/04/2025 29/04/2025</p> <p>08/04/2025 10/04/2025 15/04/2025 17/04/2025 22/04/2025 24/04/2025 29/04/2025</p> <p>08/04/2025 10/04/2025 15/04/2025 17/04/2025 22/04/2025 24/04/2025 29/04/2025</p>	14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15	14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15 14:30 a 16:15

PRESTADOR DE SERVICIOS MARITZA MENDEZ CHAVEZ	CECILIA SOTO RIQUELME SUBDIRECTORA DE SERVICIOS SOCIALES, PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y DERECHOS HUMANOS MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN	FRANCISCO CARRERA VARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN OFICINA DE PERSONAS MAYORES