

INFORME DE GESTION MENSUAL

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

FECHA DE ENTREGA:

31 MAY 2025

CARGO : MONITOR

DEPENDENCIA : DIDECO

Nº DECRETO : 628

PERIODO A CANCELAR: Mayo 2025

BOLETA Nº : 491

UNIDAD: Oficina Adulto mayor

FECHA DECRETO: 31-03-2025

IDDOC: 1979877

FECHA BOLETA: 31-05-2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
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>05/05/2025 07/05/2025 12/05/2025 14/05/2025 19/05/2025 26/05/2025 28/05/2025</p>	<p>13:30 a 15:30 13:30 a 15:30 13:30 a 15:30 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00</p>
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.	<p>EL GOLF RIVERO: Taller realizado en la Sede Social de la Junta de Vecinos, ubicada en Calle El Golf Nº 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>06/05/2025 08/05/2025 13/05/2025 15/05/2025 20/05/2025 22/05/2025 27/05/2025 29/05/2025</p>	<p>14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00</p>
	<p>MUJER Y VIDA PLENA</p> <p>Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de oña S/n. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p>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 aeróbico repetitivo Localizado: Tabata 20 x 10 (Secuencia de ejercicios realizados a contratiempo) Vuelta a la Calma: Estiramientos</p>	<p>06/05/2025 08/05/2025 13/05/2025 15/05/2025 20/05/2025 22/05/2025 27/05/2025 29/05/2025</p>	<p>15:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00</p>
	TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES		

		
MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADOR DE SERVICIOS	DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN	FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR