



**INFORME DE GESTIÓN MENSUAL**

31 MAY 2025

**NOMBRE DEL CONTRATADO (A):** MARITZA MENDEZ CHAVEZ  
**CARGO** : MONITOR  
**DEPENDENCIA** : DIDEKO  
**Nº DECRETO** : 628  
**PERIODO A CANCELAR:** Mayo 2025  
**BOLETA Nº** : 491

**FECHA DE ENTREGA:**  
**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><b>PILATES ABIERTO A LA COMUNIDAD:</b> Taller realizado en la Casa de Personas Mayores, ubicado en Tucapel 1770, Concepción. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p><b>PILATES</b> 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><b>EL GOLF RIVERO:</b> 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><b>Actividad Física Cardiolocalizado</b> 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><b>MUJER Y VIDA PLENA</b>            Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de ofia 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: Tabata 20 x 10 ( Secuencia de ejercicios realizados a contratiempo)            Vuelta a la Calma: Estiramientos</p>	05/05/2025 07/05/2025 12/05/2025 14/05/2025 19/05/2025 26/05/2025 28/05/2025	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
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.	<p><b>EL GOLF RIVERO:</b> 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><b>Actividad Física Cardiolocalizado</b> 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><b>MUJER Y VIDA PLENA</b>            Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de ofia 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: Tabata 20 x 10 ( Secuencia de ejercicios realizados a contratiempo)            Vuelta a la Calma: Estiramientos</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	14:30 a 16:00 14:30 a 16:00
	<b>TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES</b>	06/05/2025 08/05/2025 13/05/2025 15/05/2025 20/05/2025 22/05/2025 27/05/2025 29/05/2025	15:30 a 18:00 15:30 a 18:00

 <p>MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADOR DE SERVICIOS</p>	<p>MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO COMUNIDAD SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN</p>	 <p>FRANCISCO URIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR</p>
--	---	--