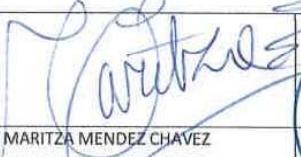


INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ FECHA ENTREGA INFORME: JUN 2025

CARGO	: MONITOR	UNIDAD:	Oficina Adulto mayor
DEPENDENCIA	: DIDEKO	FECHA DECRETO:	31-03-2025
Nº DECRETO	: 628	IDDOC:	1979877
PERIODO A CANCELAR:	JUNIO 2025	FECHA BOLETA:	30-06-2025
BOLETA Nº	: 494		

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>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 aeróbico repetitivo Localizado: Tabata 20 x 10 (Secuencia de ejercicios realizados a contratiempo) Vuelta a la Calma: Estiramientos</p>	02/06/2025 04/06/2025 09/06/2025 11/06/2025 16/06/2025 18/06/2025 23/06/2025 25/06/2025 30/06/2025	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 14:00 a 15:00 14:00 a 15:00 14:00 a 15:00
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 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 aeróbico repetitivo Localizado: Tabata 20 x 10 (Secuencia de ejercicios realizados a contratiempo) Vuelta a la Calma: Estiramientos</p>	03/06/2025 05/06/2025 10/06/2025 12/06/2025 17/06/2025 19/06/2025 24/06/2025 26/06/2025	14:30 a 16:00 14:30 a 16:00
	TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES		

 MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADOR DE SERVICIOS	 * DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO * COMISIÓN LEYTON AEDO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN	 FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
--	---	--