

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

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

CARGO : MONITOR

DEPENDENCIA : DIDECO

Nº DECRETO : 628

PERIODO A CANCELAR: JUNIO 2025

BOLETA Nº : 494

UNIDAD: Oficina Adulto mayor

FECHA DECRETO: 31-03-2025

IDDOC: 1979877

FECHA BOLETA: 30-06-2025

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	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	02/06/2025	13:30 a 15:30
	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. 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.	04/06/2025	13:30 a 15:30
		09/06/2025	13:30 a 15:30
		11/06/2025	13:30 a 15:00
		16/06/2025	13:30 a 15:00
		18/06/2025	13:30 a 15:00
		23/06/2025	14:00 a 15:00
		25/06/2025	14:00 a 15:00
		30/06/2025	14:00 a 15:00
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.	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	03/06/2025	14:30 a 16:00
	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. 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.	05/06/2025	14:30 a 16:00
		10/06/2025	14:30 a 16:00
		12/06/2025	14:30 a 16:00
		17/06/2025	14:30 a 16:00
		19/06/2025	14:30 a 16:00
		24/06/2025	14:30 a 16:00
		26/06/2025	14:30 a 16:00
	MUJER Y VIDA PLENA	03/06/2025	16:30 a 18:00
	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 Objetivo General: Mejorar y recuperar Tonicidad muscular Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: ejercicios en base a trabajo aeróbico repetitivo Localizado: Tàbata 20 x 10 (Secuencia de ejercicios realizados a contratiempo) Vuelta a la Calma: Estiramientos	05/06/2025	16:30 a 18:00
		10/06/2025	16:30 a 18:00
		12/06/2025	16:30 a 18:00
		17/06/2025	16:30 a 18:00
		19/06/2025	16:30 a 18:00
		24/06/2025	16:30 a 18:00
		26/06/2025	16:30 a 18:00
TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES			

 MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADOR DE SERVICIOS		 SANTI LEYTON AEDO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN	 FRANCISCO URRUTIA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE PERSONAS MAYORES
--	--	---	---