

**INFORME DE GESTION MENSUAL**

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): JESSFREE ENRIQUE MENDOZA CARRILLO

CARGO : MONITOR DE ACTIVIDAD FÍSICA.

FECHA DE ENTREGA:

DEPENDENCIA : DIDECO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

Nº DECRETO : 778-DGDP-2026

FECHA DECRETO: 30/03/2026

MES A PAGAR : MARZO 2026

IDDOC 2171646

BOLETA N° : 161

FECHA BOLETA: 01/04/2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HCRA
<p>❖ Realizar 4 talleres de actividad física con una duración de 8 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.</p> <p>❖ Realizar un taller de actividad física con una duración de 12 horas mensuales, abiertos a la comunidad.</p>	<p><b>Taller Ama Bellavista</b></p> <p>taller realizado en general lomas bellavista, calle 2: n°1740</p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <p>A - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).</p> <p>B - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.</p> <p>C – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).</p> <p>1 – baile entretenido, técnica del baile</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>3 – baile entretenido, técnicas del baile.</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p>5 – baile entretenido, técnica del baile</p> <p>6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>7 – baile entretenido, técnicas del baile.</p> <p>8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p><b>OTOÑOS DORADOS - -Tucapel 1770</b></p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <p>1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).</p> <p>2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.</p> <p>3 – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar)</p>	<p>03/03/2026</p> <p>05/03/2026</p> <p>10/03/2026</p> <p>12/03/2026</p> <p>17/03/2026</p> <p>19/03/2026</p> <p>24/03/2026</p> <p>26/03/2026</p> <p>02/03/2026</p> <p>10/03/2026</p> <p>17/03/2026</p> <p>24/03/2026</p>	<p>15:00-17:30</p> <p>15:00-17:30</p> <p>15:30-17:30</p> <p>16:30-17:30</p> <p>16:00-17:00</p> <p>16:00-17:30</p> <p>16:00-17:00</p> <p>16:00-17:30</p> <p>13:00-16:00</p> <p>13:00-16:00</p> <p>13:00-16:00</p> <p>13:00-16:00</p>



<p>1 – baile entretenido, técnica del baile.</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>3 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p><b>Pedro Aguirre Cerda.</b></p> <p>Taller realizado en Balmaceda 150, concepción.</p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <p>1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).</p> <p>2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.</p> <p>3 – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).</p> <p>Taller en el cual habiendo realizado el diagnostico, se determinó que la mayoría de participantes desean aprender y entretenerse con el baile, pero manteniendo algún tipo de entrenamiento para mejorar su salud.</p> <p>1 – baile entretenido, técnica del baile</p> <p>2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>3 – baile entretenido, técnicas del baile.</p> <p>4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p>5 – baile entretenido, técnica del baile</p> <p>6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga</p> <p>7 – baile entretenido, técnicas del baile.</p> <p>8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.</p> <p><b>Sede la independencia.</b></p> <p>Taller realizado en Ainavillo 1787, concepción.</p> <p><u>Taller enfocado en:</u></p> <p>1 - La práctica de entrenamiento (fuerza, flexibilidad, resistencia: manteniendo como objetivos la mejora en la percepción de las actividades del diario vivir, ej: levantarse de la cama, subir y bajar escaleras, caminar a mayor velocidad, agacharse, alcanzar un objeto en altura, etc.).</p> <p>2 - Técnica individual y en parejas de ritmos latinos (salsa, bachata y merengue): paso básico, giros, adornos, tiempos y más.</p>	<p>02/03/2026</p> <p>04/03/2026</p> <p>09/03/2026</p> <p>11/03/2026</p> <p>16/03/2026</p> <p>18/03/2026</p> <p>23/03/2026</p> <p>25/03/2026</p> <p>04/03/2026</p> <p>11/03/2026</p> <p>18/03/2026</p> <p>25/03/2026</p>	<p>15:00-18:30</p> <p>15:00-18:30</p> <p>15:00-18:30</p> <p>15:00-18:30</p> <p>15:00-18:30</p> <p>15:00-18:30</p> <p>15:00-18:30</p> <p>15:00-18:30</p> <p>14:00-17:00</p> <p>14:00-17:00</p> <p>14:00-17:00</p> <p>14:00-17:00</p>
---	---	---



3 – baile entretenido (manteniendo las técnicas enseñadas en los ritmos latinos (guiar en el baile en parejas, girar, y entender el paso que el guía quiere realizar).

1 – baile entretenido, técnica del baile

2 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga

3 – baile entretenido, técnicas del baile.

4 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.

5 – baile entretenido, técnica del baile


6 – ejercicios, posturas y respiraciones de yoga

7 – baile entretenido, técnicas del baile.

8 – entrenamiento de cualidades físicas como la fuerza y la movilidad.

**TOTAL DE HORAS: 44.-**

  
\_\_\_\_\_  
JESSEFF MENDOZA CARRILLO  
PRESTADOR DE SERVICIOS

  
\_\_\_\_\_  
FRANCISCO URRIOLA OLIVAREZ – COORDINADOR  
OFICINA DE ADULTO MAYOR “ANA HERNANDEZ MUÑOZ”

  
\_\_\_\_\_  
SINTIA LEYTON AEDO  
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO