

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 AGO 2024

FECHA ENTREGA INFORME: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL CONTRATADO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: El Golf Rivero

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

Nº DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: AGOSTO

BOLETA N°: 464

FECHA BOLETA: 31 AGOSTO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	01/08/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primeras Semana Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: rutina cardiovascular Localizado: Rutina Estaciones específico fuerza y equilibrio. Vuelta a la calma: Estiramiento general
Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	06/08/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: trabajar fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Ejercicio localizado Localizado: tonificación muscular
	08/08/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	13/08/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto seman Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiolocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
	20/08/2024	14:30 a 16:00	
	22/08/2024	14:30 a 16:00	
	27/08/2024	14:30 a 16:00	
	29/08/2024	14:30 a 16:00	
			TOTAL= 12 HRS

FIRMA DEL TRABAJADOR  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

DIRECCIÓN  
DE DESARROLLO  
COMUNITARIO

DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO  
ALDO MARDONES ALARCÓN

CASA DEL ADULTO MAYOR  
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

ENCARGADA DE UNIDAD  
TUTY LUCERO PETTINELLI

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 AGO 2024

FECHA ENTREGA INFORME:

NOMBRE DEL CONTRADO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: TALLER ABIERTO PILATES Barrio Norte

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

Nº DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL2024

MES A CANCELAR: AGOSTO

BOLETA N°: 464

FECHA BOLETA: 31 de AGOSTO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	05/08/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Objetivo General: Tonificar Calentamiento: Muscular/Flexibilidad Parte Central: Control muscular Vuelta a la calma: Estiramiento general
Aydar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	07/08/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: tonificar tren superior Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Controlar postura muscular Vuelta a la calma: flexibilidad
	12/08/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: tonificar tren inferior Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: ejercicios isométricos Vuelta a la Calma: Estiramientos
	14/08/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto seman Objetivo General: stretching Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo Vuelta a la Clama: Estiramientos
	19/08/2024	13:30 a 15:00	
	21/08/2024	13:30 a 15:00	
	26/08/2024	13:30 a 15:00	
	28/08/2024	13:30 a 15:00	
			Total: 12 Horas

FIRMA DEL TRABAJADOR  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ



DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO  
ALDO MARDONES ALARCÓN

CASA DEL ADULTO MAYOR  
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

ENCARGADA DE UNIDAD  
TUTTY LUCERO PETTINELLI

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 AGO 2024

FECHA ENTREGA INFORME: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL CONTRATADO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: Mujer y Vida Plena

DEPENDENCIA: DIDEKO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

Nº DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: AGOSTO

BOLETA N°: 464

FECHA BOLETA: 31 AGOSTO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	01/08/2024	16:30 a 18:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b> Primera Semana Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: rutina cardiovascular Localizado: Rutina Estaciones específico fuerza y equilibrio. Vuelta a la calma: Estiramiento general
Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	06/08/2024	16:30 a 18:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b> Segunda Semana Objetivo General: trabajar fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Ejercicio localizado Localizado: tonificación muscular
	08/08/2024	16:30 a 18:30	
	13/08/2024	16:30 a 18:30	
	20/08/2024	16:30 a 18:00	
	22/08/2024	16:30 a 18:00	
	27/08/2024	16:30 a 18:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b> Tercera Semana Objetivo General: Memorizacion Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreografica Localizado: Circuito de cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	29/08/2024	16:30 a 18:00	
	<b>TOTAL:12 hrs</b>		<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b> Cuarto semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiolocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos

FIRMA DEL TRABAJADOR  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

ENCARGADA DE UNIDAD  
TUTY LUCERO PETTINELLI

