

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 AGO 2024

FECHA ENTREGA INFORME: _____

NOMBRE DEL CONTRATADO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Fisica y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: El Golf Rivero

DEPENDENCIA: DIDECO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

N° 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 Fisica y Pilates abiertos a la comunidad. Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	01/08/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE 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
	06/08/2024	14:30 a 16:00	
	08/08/2024	14:30 A 16:00	
	13/08/2024	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: tonificaciònn muscular
	20/08/2024	14:30 a 16:00	
	22/08/2024	14:30 a 16:00	
	27/08/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Memorizacion Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreografica Localizado: Circuito de cardiocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	29/08/2024	14:30 a 16:00	
			DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
		TOTAL= 12 HRS	

FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CASA DEL ADULTO MAYOR
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

ENCARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI

DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO
ALDO MARDONES ALARCÓN

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 AGO 2024

FECHA ENTREGA INFORME:

NOMBRE DEL CONTRATO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Fisica y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: TALLER ABIERTO PILATES Barrio Norte

DEPENDENCIA: DIDECO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

N° 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 Tallere de Actividad Fisica y Pilates abiertos a la comunidad. Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio asi lo requieran	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
	07/08/2024	13:30 a15:00	
	12/08/2024	13:30 a15:00	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
	14/08/2024	13:30 a15:00	
	19/08/2024	13:30 a15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: tonificar tren inferior Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: ejercicios isometricos Vuelta a la Calma: Estiramientos
	21/08/2024	13:30 a15:00	
	26/08/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: streching Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo Vuelta a la Clama: Estiramientos
	28/08/2024	13:30 a 15:00	
	Total: 12 Horas		

FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

ENCARGADA DE UNIDAD
TUTTY LUCERO PETTINELLI



DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO
ALDO MARDONES ALARCÓN

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 AGO 2024

FECHA ENTREGA INFORME: _____

NOMBRE DEL CONTRATADO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Fisica y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: Mujer y Vida Plena

DEPENDENCIA: DIDECO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

N° 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 Fisica y Pilates abiertos a la comunidad. Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	01/08/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: rutina cardiovascular Localizado: Rutina Estaciones especifico fuerza y equilibrio, Vuelta a la calma: Estiramiento general
	06/08/2024	16:30 a 18:00	
	08/08/2024	16:30 a 18:30	
	13/08/2024	16:30 a 18:30	
	20/08/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: trabajar fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Ejercicio localizado Localizado: tonificaciònn muscular
	22/08/2024	16:30 a 18:00	
	27/08/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Memorizacion Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreografica Localizado: Circuito de cardiocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	29/08/2024	16:30 a 18:00	
		TOTAL:12 hrs	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos


FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ


ENCARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI


DIRECCIÓN
DE DESARROLLO
COMUNITARIO
DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO
ALDO MARDONES ALARCÓN