

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31 DIC 2023

NOMBRE DEL CONTRATADO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: El Golf Rivero

DEPENDENCIA: DIDECO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

Nº DECRETO: 716 ID DOC: 1673763

FECHA DECRETO: 24 Abril de 2023

MES A CANCELAR: DICIEMBRE

BOLETA Nº: 440

FECHA BOLETA: 31 DICIEMBRE 2023

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física 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	05/12/2023	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primera semana Objetivo General: trabajar coordinacion Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina ejercicios específicos coordinativos coreograficos Vuelta a la Clama: Estiramientos
	07/12/2023	14:30 a 16:00	
	12/12/2023	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda semana Objetivo General: trabajar Fuerza/Resist Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiolocalizado Localizado: Trabajo tren superior Vuelta a la Calma: Estiramientos
	14/12/2023	14:30 a 16:00	
	19/12/2023	14:30 a 16:00	
	21/12/2023	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: trabajar equilibrio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: Rutina cardiovascular localiz Localizado: Circuito Fuerza (Tàbata) Vuelta a la calma: Estiramiento general
	26/12/2023	14:30 a 16:00	
	28/12/2023	14:30 A 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta Semana Objetivo General: tonificación muscular Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: circuito Localizado: Trabajo tren nferior Vuelta a la calma: flexibilidad
		Total: 12 Hrs	


FIRMA DEL TRABAJADOR


FIRMA ENCARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI


OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA
APOYO PROFESIONAL
DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO