

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: DIDEKO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

Nº DECRETO: 716 ID DOC: 1673763

FECHA DECRETO: 24 Abril de 2023

MES A CANCELAR: DICIEMBRE

BOLETA N°: 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.	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
Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	07/12/2023	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
	12/12/2023	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 (Tábata) Vuelta a la calma: Estiramiento general
	14/12/2023	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto Semana Objetivo General:tonificación muscular Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: circuito Localizado: Trabajo tren inferior Vuelta a la calma: flexibilidad
	19/12/2023	14:30 a 16:00	
	21/12/2023	14:30 a 16:00	
	26/12/2023	14:30 a 16:00	
	28/12/2023	14:30 A 16:00	
		Total: 12 Hrs	

FIRMA DEL TRABAJADOR



FIRMA ENCARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

OLAYA MOSQUERA VILLALBA

APOYO PROFESIONAL