

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 MAY 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: MAYO

BOLETA N°: 453

FECHA BOLETA: 31 de MAYO 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 así lo requieran	01/05/2024	FERIADO	DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Objetivo General: Educar sobre Sistema de Entrenamiento Pilates Calentamiento: Muscular/Flexibilidad Parte Central: Control muscular y uso Respiración Vuelta a la calma: Estiramiento general
	06/05/2024	13:30 a15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Ejecutar ejercicios preparatorios Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Controlar postura muscular Vuelta a la calma: flexi
	08/05/2024	13:30 a15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: trabajar Fuerzabilidad Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Ejecutar combinación de ejercicios Vuelta a la Calma: Estiramientos
	13/05/2024	13:30 a15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo Vuelta a la Clama: Estiramientos
	15/05/2024	13:30 a15:00	
	20/05/2024	13:30 a15:30	
	22/05/2024	13:30 a 14:30	
	27/05/2024	13:30 a 14:30	
	29/05/2024	13:30 a 14:30	
	TOTAL: 12 HORAS		


FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ


APOYO TECNICO DIDECO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31 MAY 2024

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

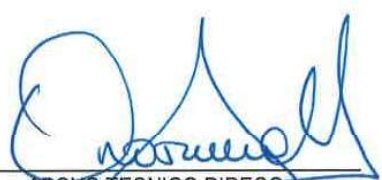
MES A CANCELAR: MAYO

BOLETA N°: 453

FECHA BOLETA: 31 MAYO 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	02/05/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Objetivo General: Continuar Nivelación Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: Memoria coreográfica, rutina cardiovascular Localizado: Rutina Estaciones específico fuerza y equilibrio. Vuelta a la calma: Estiramiento general
	07/05/2024	16:30 a 18:00	
	09/05/2024	16:30 a 18:00	
	14/05/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: trabajar Resistencia y fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular Localizado: Rutina específica tonificación muscular ***Participación Bienvenida de Talleres
	16/05/2024	16:30 a 18:00	
	21/05/2024	FERIADO	
	23/05/2024	16:30 a 17:30	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: trabajar Fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular Localizado: Tábata 20 x 10 Vuelta a la Calma: Estiramientos
	28/05/2024	16:30 a 17:30	
	30/05/2024	16:30 a 17:30	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 HORAS		


 FIRMA DEL TRABAJADOR
 MARITZA MENDEZ CHAVEZ


 APOYO TÉCNICO DIDECO
 OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 MAY 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: DIDECO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

N° DECRETO: 690 **ID DOC:** 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: MAYO

BOLETA N°: 453

FECHA BOLETA: 31 MAYO 2024

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	02/05/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Objetivo General: Continuar Nivelación Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: Memoria coreográfica. rutina cardiovascular Localizado: Rutina Estaciones específico fuerza y equilibrio. Vuelta a la calma: Estiramiento general
	07/05/2024	14:30 a 16:00	
	09/05/2024	14:30 a 16:00	
	14/05/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: trabajar Resistencia y fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular Localizado: Rutina específica tonificación muscular ***Participación Bienvenida de Talleres
	16/05/2024	14:30 a 16:00	
	21/05/2024	FERIADO	
	23/05/2024	15:00 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: trabajar Fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular Localizado: Tábata 20 x 10 Vuelta a la Calma: Estiramientos
	28/05/2024	15:00 a 16:00	
	30/05/2024	15:00 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 HORAS	


 FIRMA DEL TRABAJADOR
 MARITZA MENDEZ CHAVEZ


 APOYO TECNICO DIDECO
 OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA