

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 JUL 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: JULIO

BOLETA N°: 458

FECHA BOLETA: 31 JULIO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	02/07/2024	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
Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	04/07/2024	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
	09/07/2024	14:30 a 16:00	
	11/07/2024	14:30 a 16:00	
	16/07/2024	FERIADO	
	18/07/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Memorizacion Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	23/07/2024	14:30 a 16:00	
	25/07/2024	14:30 a 16:00	
	30/07/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiolocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
		TOTAL= 12 HRS	

FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

DIRECCIÓN
DE DESARROLLO
COMUNITARIO

* CONCEPCIÓN

VALDO MARDONES ALARCÓN
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO

CASA DEL ADULTO MAYOR
I. MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
ENCARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 JUL 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: JULIO

BOLETA N°: 458

FECHA BOLETA: 31 JULIO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	02/07/2024	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 específico fuerza y equilibrio.
Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	04/07/2024	16:30 a 18:00	Vuelta a la calma: Estiramiento general
	09/07/2024	16:30 a 18:30	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: trabajar fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Ejercicio localizado Localizado: tonificaciónn muscular
	11/07/2024	16:30 a 18:30	
	16/07/2024	FERIADO	
	18/07/2024	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 cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	23/07/2024	16:30 a 18:00	
	25/07/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiolocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
	30/07/2024	16:30 a 18:00	
		TOTAL:12 hrs	

FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ



CASA DEL ADULTO MAYOR
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
ENCUARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31/7/24

NOMBRE DEL CONTRATO: 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: JULIO

BOLETA N°: 458

FECHA BOLETA: 31 de JULIO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	01/07/2024	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
Ayudar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	03/07/2024	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
	08/07/2024	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
	10/07/2024	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
	15/07/2024	13:30 a 14:30	
	17/07/2024	13:30 a 14:30	
	22/07/2024	13:30 a 14:30	
	24/07/2024	13:30 a 14:30	
	29/07/2024	13:30 a 14:30	
	31/07/2024	13:30 a 14:30	
Total: 12 Horas			

FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ



ALDO MARDONES ALARCÓN
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO

CASA DEL ADULTO MAYOR

I. VENIDA BAJADA DE UNIDAD
TUTTY LUCERO PETTINELLI