

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 JUL 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

Nº DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: JULIO

BOLETA Nº: 458

FECHA BOLETA: 31 JULIO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
<b>Monitora de Talleres de Actividad Fisica y Pilates abiertos a la comunidad.</b>  <b>Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran</b>	02/07/2024	14:30 a 16:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana</b> 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
	04/07/2024	14:30 a 16:00	
	09/07/2024	14:30 a 16:00	
	11/07/2024	14:30 a 16:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana</b> Objetivo General: trabajar fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Ejercicio localizado Localizado: tonificación muscular
	16/07/2024	FERIADO	
	18/07/2024	14:30 a 16:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana</b> Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreografica Localizado: Circuito de cardiocalizado 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	<b>DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana</b> 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  
ENCARGADA DE UNIDAD  
TUTY LUCERO PETTINELLI

ALDO MARDONES ALARCÓN  
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31 JUL 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: JULIO

BOLETA N°: 458

FECHA BOLETA: 31 JULIO 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	02/07/2024	16:30 a 18:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana</b> 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
	04/07/2024	16:30 a 18:00	
	09/07/2024	16:30 a 18:30	
	11/07/2024	16:30 a 18:30	<b>DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana</b> Objetivo General: trabajar fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Ejercicio localizado Localizado: tonificación muscular
	16/07/2024	FERIADO	
	18/07/2024	16:30 a 18:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana</b> Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreografica Localizado: Circuito de cardiocalorado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	23/07/2024	16:30 a 18:00	
	25/07/2024	16:30 a 18:00	
	30/07/2024	16:30 a 18:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana</b> Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiocalorado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
		TOTAL:12 hrs	

FIRMA DEL TRABAJADOR  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CASA DEL ADULTO MAYOR  
ENCARGADA DE UNIDAD  
TUTY LUCERO PETTINELLI

  
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO  
CONCEPCIÓN  
ALVARO ALARCON  
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME:

31/7/24

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: JULIO

BOLETA N°: 458

FECHA BOLETA: 31 de JULIO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
<b>Monitora de Tallere de Actividad Fisica y Pilates abiertos a la comunidad.</b>  <b>Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran</b>	01/07/2024	13:30 a 15:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b> Primera Semana Objetivo General: Tonificar Calentamiento: Muscular/Flexibilidad Parte Central: Control muscular Vuelta a la calma: Estiramiento general
	03/07/2024	13:30 a15:00	
	08/07/2024	13:30 a15:00	<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b> Segunda Semana Objetivo General: tonificar tren superior Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Controlar postura muscular Vuelta a la calma: flexibilidad
	10/07/2024	13:30 a15:00	
	15/07/2024	13:30 a14:30	<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b> Tercera Semana Objetivo General: tonificar tren inferior Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: ejercicios isometricos Vuelta a la Calma: Estiramientos
	17/07/2024	13:30 a14:30	
	22/07/2024	13:30 a 14:30	<b>DESARROLLO DE LA CLASE</b> Cuarta semana Objetivo General: streching Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo Vuelta a la Clama: Estiramientos
	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

CASA DEL ADULTO MAYOR

I. ENCARGADA DECELEBRADA  
 TUTTY LUCERO PETTINELLI



ALDO MARBONES ALARCÓN  
 DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO