

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: TALLER ABIERTO PILATES CASA A.MAYOR

DEPENDENCIA: DIDECO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

N° DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: MARZO

BOLETA N°: 449

FECHA BOLETA: 31 MARZO 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 | 4/03/2024 | 13:30 a 15:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Objetivo General: Ejecutar Sistema de Entrenamiento Pilates Calentamiento: Muscular/Flexibilidad Parte Central: Control muscular y uso Respiración Vuelta a la calma: Estiramiento general |
| | 6/03/2024 | 13:30 a 15:00 | |
| | 11/03/2024 | 13:30 a 15:00 | |
| | 13/03/2024 | 13:30 a 15:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Ejecutar ejercicios preparatorios Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Controlar postura muscular con implemento Over ball Vuelta a la calma: flexibilidad |
| | 18/03/2024 | 13:30 a 15:00 | |
| | 20/03/2024 | 13:30 a 15:00 | |
| | 25/03/2024 | 13:30 a 15:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: trabajar Fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Ejecutar combinación de ejercicios Vuelta a la Calma: Estiramientos |
| | 27/03/2024 | 13:30 a 15:00 | |
| | | Total: 12 Hrs | DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo con implemento over ball Vuelta a la Clama: Estiramientos |
| | | | |


FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ


APOYO TÉCNICO DIDECO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

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: Marzo

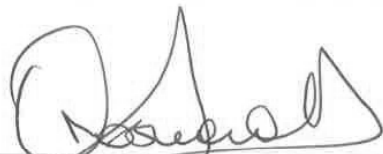
BOLETA N°: 449

FECHA BOLETA: 31 Marzo 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 | 05/03/2024 | 14:30 a 16:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Inicio Reunión Directiva para Organizar Inicio de clases, Lugar, horario Reunión Alumnos para Bienvenida) |
| | 07/03/2024 | 14:30 a 16:00 | |
| | 12/03/2024 | 14:30 a 16:00 | |
| | 14/03/2024 | 14:30 a 16:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Nivelar Sistema Cardiovascular I parte Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular Localizado: Rutina específica tonificación muscular |
| | 19/03/2024 | 14:30 a 16:00 | |
| | 21/03/2024 | 14:30 a 16:00 | |
| | 26/03/2024 | 14:30 a 16:00 | |
| | 28/03/2024 | 14:30 a 16:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Continuar Nivelación Cardiovascular II Parte Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular Localizado: Tábata 20 x 10 Vuelta a la Calma: Estiramientos |
| | | | DESARROLLO DE LA CLASE Objetivo General: Evaluar retorno a la actividad física semana 4 y 5 Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Calma: Estiramientos |
| | | Total: 12 Hrs | |



FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ



APOYO TECNICO DIDECO
OLAYA MOSQUERA
VILLABLANCA

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

07 MAY 2024

FECHA ENTREGA INFORME: _____

NOMBRE DEL CONTRATADO: MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO: Monitora de Talleres de Actividad Fisica y Pilates

NOMBRE ORGANIZACIÓN: Mujer y Vida Plena/Sol Naciente

DEPENDENCIA: DIDECO

UNIDAD: Casa del Adulto Mayor

N° DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024


MES A CANCELAR: MARZO

BOLETA N°: 449

FECHA BOLETA: 31 MARZO 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 | 05/03/2024 | 16:30 a 18:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Inicio Reunión Directiva para Organizar Inicio de clases, Lugar, horario Reunión Alumnos para Bienvenida) |
| | 07/03/2024 | 16:30 a 18:00 | |
| | 12/03/2024 | 16:30 a 18:00 | |
| | 14/03/2024 | 16:30 a 18:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Nivelar Sistema Cardiovascular I parte Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular Localizado: Rutina específica tonificación muscular |
| | 19/03/2024 | 16:30 a 18:00 | |
| | 21/03/2024 | 16:30 a 18:00 | |
| | 26/03/2024 | 16:30 a 18:00 | DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Continuar Nivelación Cardiovascular II Parte Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiovascular Localizado: Tábata 20 x 10 Vuelta a la Calma: Estiramientos |
| | 28/03/2024 | 16:30 a 18:00 | |
| | | Total: 12 Hrs | DESARROLLO DE LA CLASE Objetivo General: Evaluar retorno a la actividad física semana 4 y 5 Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiocalificado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Calma: Estiramientos |


 FIRMA DEL TRABAJADOR
 MARITZA MENDEZ CHAVEZ


 APOYO TECNICO DIDECO
 OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA