

7 1 OCT 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL CONTRADO: 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: OCTUBRE

BOLETA N°: 470

FECHA BOLETA: 31 de OCTUBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	02/10/2024	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
Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	07/10/2024	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
	09/10/2024	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
	14/10/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto Semana Objetivo General: stretching Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo Vuelta a la Clama: Estiramientos
	16/10/2024	13:30 a 15:00	
	21/10/2024	13:30 a 15:00	
	23/10/2024	13:30 a 14:30	
	28/10/2024	13:30 a 14:30	
	30/10/2024	13:30 a 14:30	

  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ  
FIRMA DEL TRABAJADOR



  
CASA DEL ADULTO MAYOR  
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN  
ENCARGADA DE UNIDAD

31 OCT 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

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: OCTUBRE

BOLETA N°: 470

FECHA BOLETA: 31 OCTUBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	01/10/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: BAILES TÍPICOS CHILENOS 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	08/10/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana
	10/10/2024	16:30 a 18:00	Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueca
	15/10/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana
	17/10/2024	16:30 a 18:00	Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	22/10/2024	16:30 a 17:30	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto Semana
	24/10/2024	16:30 a 17:30	Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiolocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Calma: Estiramientos
	29/10/2024	16:30 a 17:30	
		TOTAL:12 hrs	

MARITZA MENDEZ CHAVEZ  
FIRMA DEL TRABAJADOR



31 OCT 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

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: OCTUBRE

BOLETA N°: 470

FECHA BOLETA: 31 OCTUBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	01/10/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: Circuito entrenamiento 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	03/10/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Estaciones de trabajo
	08/10/2024	14:30 A 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	10/10/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Estaciones de trabajo
	15/10/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	17/10/2024	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
	22/10/2024	15:00 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
	24/10/2024	15:00 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
	29/10/2024	15:00 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	

  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ  
FIRMA DEL TRABAJADOR



CECILIA SOTO RIQUELME  
DIRECTORA DE DESARROLLO  
COMUNITARIO (S)

  
CASA DEL ADULTO MAYOR  
I. MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN  
RETTINELLI  
ENCARGADA DE UNIDAD