

31 OCT 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

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 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: OCTUBRE

BOLETA N°: 470

FECHA BOLETA: 31 de OCTUBRE 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	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
	07/10/2024	13:30 a 15:00	
	09/10/2024	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
	14/10/2024	13:30 a 15:00	
	16/10/2024	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
	21/10/2024	13:30 a 15:00	
	23/10/2024	13:30 a 14:30	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: stretching Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo
	28/10/2024	13:30 a 14:30	
	30/10/2024	13:30 a 14:30	Vuelta a la Clama: Estiramientos


MARITZA MENDEZ CHAVEZ
FIRMA DEL TRABAJADOR



CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO
COMUNITARIO (S)


CASA DEL ADULTO MAYOR
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 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: OCTUBRE

BOLETA N°: 470


FECHA BOLETA: 31 OCTUBRE 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	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
	03/10/2024	16:30 a 18:00	
	08/10/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueca
	10/10/2024	16:30 a 18:00	
	15/10/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiocalentamiento Vuelta a la Calma: Estiramientos
	17/10/2024	16:30 a 18:00	
	22/10/2024	16:30 a 17:30	
	24/10/2024	16:30 a 17:30	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiocalentamiento Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
	29/10/2024	16:30 a 17:30	
		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
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 Fisica 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

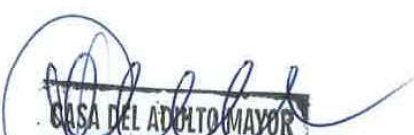
MES A CANCELAR: OCTUBRE

BOLETA N°: 470

FECHA BOLETA: 31 OCTUBRE 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	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
	03/10/2024	14:30 a 16:00	
	08/10/2024	14:30 A 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana
	10/10/2024	14:30 a 16:00	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
	17/10/2024	14:30 a 16:00	Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiocalizado
	22/10/2024	15:00 a 16:00	Vuelta a la Calma: Estiramientos
	24/10/2024	15:00 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana
	29/10/2024	15:00 a 16:00	Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardio/localizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
		TOTAL= 12 HRS	


MARITZA MENDEZ CHAVEZ
FIRMA DEL TRABAJADOR


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


DIRECCIÓN
DE DESARROLLO
COMUNITARIO
CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO
COMUNITARIO (S)