



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

30 NOV 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

N° DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: NOVIEMBRE

BOLETA N°: 474

FECHA BOLETA: 30 NOVIEMBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	05/11/2024	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	07/11/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueca
	12/11/2024	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 cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	14/11/2024	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 cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	19/11/2024	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 cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	21/11/2024	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 cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	26/11/2024	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
	28/11/2024	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
		TOTAL:12 hrs	


MARITZA MENDEZ CHAVEZ
FIRMA DEL TRABAJADOR


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


CASA DEL ADULTO MAYOR
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
TUTTY LUCERO PETTINELLI
ENCARGADA DE UNIDAD



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

30 NOV 2024

FECHA ENTREGA INFORME:

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: NOVIEMBRE

BOLETA N°: 474

FECHA BOLETA: 30 de NOVIEMBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	04/11/2024	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
Apojar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	06/11/2024	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
	11/11/2024	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
	13/11/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: stretching Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo Vuelta a la Clama: Estiramientos
	18/11/2024	13:30 a 15:00	
	20/11/2024	13:30 a 15:00	
	25/11/2024	13:30 a 15:00	
	27/11/2024	13:30 a 15:00	

MARITZA MENDEZ CHAVEZ
FIRMA DEL TRABAJADOR



CASA DEL ADULTO MAYOR
MUNICIPIO DE CONCEPCIÓN
TOMA LUCERO PITTINELLI
ENCARGADA DE UNIDAD



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 30 NOV 2024

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: NOVIEMBRE

BOLETA N°: 474

FECHA BOLETA: 30 NOVIEMBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	05/11/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE
	07/11/2024	14:30 a 16:00	Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central:.Círculo entrenamiento Vuelta a la calma: Estiramiento general
	12/11/2024	14:30 A 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE
Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	14/11/2024	14:30 a 16:00	Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Estaciones de trabajo
	19/11/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE
	21/11/2024	14:30 a 16:00	Tercera Semana Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiolocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	26/11/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE
	28/11/2024	14:30 a 16:00	Cuarta 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:

MUNICIPALIDAD
DIRECCIÓN
DE DESARROLLO
COMUNITARIO

CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO
COMUNITARIO (S)

CASA DEL ADULTO MAYOR
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

TUTTY LUCERO PETTINELLI
ENCARGADA DE UNIDAD