

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

30 NOV 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

DEPENDENCIA: DIDECO

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 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	05/11/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: BAILES TIPICOS CHILENOS Vuelta a la calma: Estiramiento general
	07/11/2024	16:30 a 18:00	
	12/11/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueva
	14/11/2024	16:30 a 18:00	
	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 cardiocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	21/11/2024	16:30 a 18:00	
	26/11/2024	16:30 a 18:00	
	28/11/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana 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	


MARITZA MENDEZ CHAVEZ
FIRMA DEL TRABAJADOR


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


DIRECCIÓN
DE DESARROLLO
COMUNITARIO
CONCEPCIÓN


CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO
COMUNITARIO (S)

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 30 NOV 2024

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: NOVIEMBRE

BOLETA N°: 474

FECHA BOLETA: 30 de NOVIEMBRE 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 Direccìon de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	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
	06/11/2024	13:30 a 15:00	
	11/11/2024	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
	13/11/2024	13:30 a 15:00	
	18/11/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: tonificar tren inferior Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: ejercicios isometricos Vuelta a la Calma: Estiramientos
	20/11/2024	13:30 a 15:00	
	25/11/2024	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
	27/11/2024	13:30 a 15:00	

MARITZA MENDEZ CHAVEZ
FIRMA DEL TRABAJADOR



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

FECHA ENTREGA INFORME: 30 NOV 2024

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: NOVIEMBRE

BOLETA N°: 474

FECHA BOLETA: 30 NOVIEMBRE 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	05/11/2024	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
	07/11/2024	14:30 a 16:00	
	12/11/2024	14:30 A 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana
	14/11/2024	14:30 a 16:00	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 Tercera Semana
	21/11/2024	14:30 a 16:00	Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiocalificado
	26/11/2024	14:30 a 16:00	Vuelta a la Calma: Estiramientos
	28/11/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana
			Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiocalificado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
		TOTAL= 12 HRS	

MARITZA MENDEZ CHAVEZ
FIRMA DEL TRABAJADOR.

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