

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 30 JUN 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 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: JUNIO

BOLETA N°: 455

FECHA BOLETA: 30 de JUNIO 2024

| FUNCIONES SEGÚN CONTRATO  | FECHA         | HORA          | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD  |
|---|---------------|---------------|--|
| Monitora de Tallere de Actividad Fisica y Pilates abiertos a la comunidad.<br><br>Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran | 03/06/2024    | 13:30 a 15:00 | DESARROLLO DE LA CLASE<br>Primera Semana<br>Objetivo General: Tonificar<br>Calentamiento: Muscular/Flexibilidad<br>Parte Central: Control muscular<br>Vuelta a la calma: Estiramiento general                |
|   | 05/06/2024    | 13:30 a 15:00 |  |
|   | 10/06/2024    | 13:30 a 15:00 | DESARROLLO DE LA CLASE<br>Segunda Semana<br>Objetivo General: tonificar tren superior<br>Calentamiento: Articular y Muscular<br>Parte Central: Controlar postura muscular<br>Vuelta a la calma: flexibilidad |
|   | 12/06/2024    | 13:30 a 15:00 |  |
|   | 17/06/2024    | 13:30 a 15:00 | DESARROLLO DE LA CLASE<br>Tercera Semana<br>Objetivo General: tonificar tren inferior<br>Calentamiento: Articular y Muscular<br>Parte Central: ejercicios isometricos<br>Vuelta a la Calma: Estiramientos    |
|   | 19/06/2024    | 13:30 a 15:00 |  |
|   | 24/06/2024    | 13:30 a 15:00 | DESARROLLO DE LA CLASE<br>Cuarta semana<br>Objetivo General: stretching<br>Calentamiento: Muscular y articular<br>Parte Central: Trabajar de pie y luego en<br>suelo<br>Vuelta a la Clama: Estiramientos     |
|   | 26/06/2024    | 13:30 a 15:00 |  |
|   | TOTAL: 12 HRS |               |  |

  
FIRMA DEL TRABAJADOR  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

  
CASA DEL ADULTO MAYOR  
I. MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

TUTY LUCERO PETTINELLI  
ENCARGADA DE UNIDAD

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES**

FECHA ENTREGA INFORME: 30 JUN 2024

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: JUNIO

BOLETA N°: 455

FECHA BOLETA: 30 JUNIO 2024

| FUNCIONES SEGÚN CONTRATO   | FECHA      | HORA          | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD  |
|--|------------|---------------|--|
| <b>Monitora de Talleres de Actividad Fisica y Pilates abiertos a la comunidad.</b><br><br><b>Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran</b> | 04/06/2024 | 16:30 a 18:00 | <b>DESARROLLO DE LA CLASE</b><br><b>Primera Semana</b><br>Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio<br>Calentamiento: Muscular Articular<br>Parte Central: rutina cardiovascular<br>Localizado: Rutina Estaciones específico fuerza y equilibrio.<br>Vuelta a la calma: Estiramiento general |
|  | 06/06/2024 | 16:30 a 18:00 |  |
|  | 11/06/2024 | 16:30 a 18:30 |  |
|  | 13/06/2024 | 16:30 a 18:30 | <b>DESARROLLO DE LA CLASE</b><br><b>Segunda Semana</b><br>Objetivo General: trabajar fuerza<br>Calentamiento: Articular y Muscular<br>Parte Central: Rutina Ejercicio localizado<br>Localizado: tonificación muscular  |
|  | 18/06/2024 | 16:30 a 18:30 |  |
|  | 20/06/2024 | FERIADO       |  |
|  | 25/06/2024 | 16:30 a 18:00 | <b>DESARROLLO DE LA CLASE</b><br><b>Tercera Semana</b><br>Objetivo General: Memorización<br>Calentamiento: Articular y Muscular<br>Parte Central: Memoria coreografica<br>Localizado: Circuito de cardiocalizado<br>Vuelta a la Calma: Estiramientos   |
|  | 27/06/2024 | 16:30 a 18:00 | <b>DESARROLLO DE LA CLASE</b><br><b>Cuarta semana</b><br>Objetivo General: trabajar Equilibrio<br>Calentamiento: Muscular y articular<br>Parte Central: Rutina cardiocalizado<br>Localizado: tren superior e inferior<br>Vuelta a la Clama: Estiramientos                                    |
|  |            | TOTAL:12 HRS  |  |
|  |            |               |  |

FIRMA DEL TRABAJADOR  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CASA DEL ADULTO MAYOR  
I. MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

ENCARGADA DE UNIDAD  
TUTY LUCERO PETTINELLI

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

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

30 JUN 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: JUNIO

BOLETA N°: 455

FECHA BOLETA: 30 JUNIO 2024

| FUNCIONES SEGÚN CONTRATO   | FECHA      | HORA          | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD  |
|--|------------|---------------|--|
| Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.<br><br>Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran | 04/06/2024 | 14:30 a 16:00 | <b>DESARROLLO DE LA CLASE</b><br><b>Primera Semana</b><br>Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio<br>Calentamiento: Muscular Articular<br>Parte Central: rutina cardiovascular<br>Localizado: Rutina Estaciones específico fuerza y equilibrio.<br>Vuelta a la calma: Estiramiento general |
|  | 06/06/2024 | 14:30 a 16:00 |  |
|  | 11/06/2024 | 14:00 a 16:00 | <b>DESARROLLO DE LA CLASE</b><br><b>Segunda Semana</b><br>Objetivo General: trabajar fuerza<br>Calentamiento: Articular y Muscular<br>Parte Central: Rutina Ejercicio localizado<br>Localizado: tonificación muscular  |
|  | 13/06/2024 | 14:00 a 16:00 |  |
|  | 18/06/2024 | 14:00 a 16:00 |  |
|  | 20/06/2024 | FERIADO       | <b>DESARROLLO DE LA CLASE</b><br><b>Tercera Semana</b><br>Objetivo General: Memorización<br>Calentamiento: Articular y Muscular<br>Parte Central: Memoria coreográfica<br>Localizado: Circuito de cardiocalentamiento<br>Vuelta a la Calma: Estiramientos                                    |
|  | 25/06/2024 | 14:30 a 16:00 |  |
|  | 27/06/2024 | 14:30 a 16:00 | <b>DESARROLLO DE LA CLASE</b><br><b>Cuarta semana</b><br>Objetivo General: trabajar Equilibrio<br>Calentamiento: Muscular y articular<br>Parte Central: Rutina cardiocalentamiento<br>Localizado: tren superior e inferior<br>Vuelta a la Calma: Estiramientos                               |
|  |            | TOTAL: 12 HRS |  |
|  |            |               |  |

  
FIRMA DEL TRABAJADOR  
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

  
CASA DEL ADULTO MAYOR  
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

ENCARGADA DE UNIDAD  
TUTY LUCERO PETTINELLI