

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 30 JUN 2024

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

N° DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

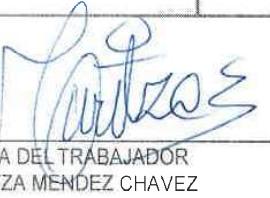
FECHA DECRETO: 18 ABRIL2024

MES A CANCELAR: JUNIO

BOLETA N°: 455

FECHA BOLETA: 30 de JUNIO 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	03/06/2024	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
	05/06/2024	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
Apojar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	10/06/2024	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
	12/06/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta semana Objetivo General: streching Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo Vuelta a la Clama: Estiramientos
	17/06/2024	13:30 a 15:00	
	19/06/2024	13:30 a 15:00	
	24/06/2024	13:30 a 15:00	
	26/06/2024	13:30 a 15:00	
			TOTAL:12 HRS


FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ



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: 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: 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.	04/06/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primeras Semana Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: rutina cardiovascular Localizado: Rutina Estaciones específico fuerza y equilibrio. 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	06/06/2024	16:30 a 18:00	
	11/06/2024	16:30 a 18:30	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: trabajar fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Ejercicio localizado Localizado: tonificación muscular
	13/06/2024	16:30 a 18:30	
	18/06/2024	16:30 a 18:30	
	20/06/2024	FERIADO	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Memorización Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria coreográfica Localizado: Circuito de cardiotonalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	25/06/2024	16:30 a 18:00	
	27/06/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto Semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiotonalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Calma: Estiramientos
		TOTAL:12 HRS	



FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

30 JUN 2024

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

N° DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

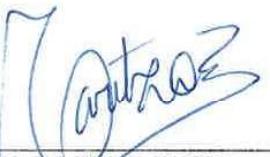
FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

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.	04/06/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primera Semana Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: rutina cardiovascular Localizado: Rutina Estaciones específico fuerza y equilibrio. 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	06/06/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: trabajar fuerza Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Ejercicio localizado Localizado: tonificación muscular
	11/06/2024	14:00 a 16:00	
	13/06/2024	14:00 a 16:00	
	18/06/2024	14:00 a 16:00	
	20/06/2024	FERIADO	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
	25/06/2024	14:30 a 16:00	
	27/06/2024	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
		TOTAL: 12 HRS	


FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ


CASA DEL ADULTO MAYOR
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN

ENCARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI