

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

02/09/2024

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: SEPTIEMBRE

BOLETA N°: 468

FECHA BOLETA: 30 de SEPTIEMBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	02/09/2024	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
Apoyar y Acompañar en Actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	04/09/2024	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
	09/09/2024	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
	11/09/2024	13:30 a 15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto seman Objetivo General: streching Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Trabajar de pie y luego en suelo Vuelta a la Clama: Estiramientos
	16/09/2024	13:30 a 15:00	
	23/09/2024	13:30 a 15:00	
	25/09/2024	13:30 a 15:00	
	30/09/2024	13:30 a 15:00	
Total: 12 Horas			

FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ



APOYO PROFESIONAL DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO
COMUNITARIO (S)

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

02 OCT 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

Nº DECRETO: 690 ID DOC: 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: SEPTIEMBRE

BOLETA N°: 468

FECHA BOLETA: 30 SEPTIEMBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Actividad Física y Pilates abiertos a la comunidad.	03/09/2024	16:30 a 18:00	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	05/09/2024	16:30 a 18:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueca
	10/09/2024	16:30 a 18:30	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
	12/09/2024	16:30 a 18:30	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta Semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiolocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
	17/09/2024	16:00 a 18:00	
	24/09/2024	16:00 a 18:00	
	26/09/2024	16:00 a 18:00	
		TOTAL:12 hrs	

FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ

APOYO PROFESIONAL DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO
COMUNITARIO (S)

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

02.05.2024

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

Nº DECRETO: 690 **ID DOC:** 1842399

FECHA DECRETO: 18 ABRIL 2024

MES A CANCELAR: SEPTIEMBRE

BOLETA N°: 468

FECHA BOLETA: 30 SEPTIEMBRE 2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
	03/09/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: BAILES TÍPICOS CHILENOS Vuelta a la calma: Estiramiento general
	05/09/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueca
	10/09/2024	14:30 a 16:00	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
	12/09/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueca
	17/09/2024	14:00 a 16:00	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
	24/09/2024	14:00 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto seman Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina cardiolocalizado Localizado: tren superior e inferior Vuelta a la Clama: Estiramientos
	26/09/2024	14:00 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarto seman 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

APOYO PROFESIONAL DIDEKO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO
COMUNITARIO (S)