

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

02092024

FECHA ENTREGA INFORME: _____

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

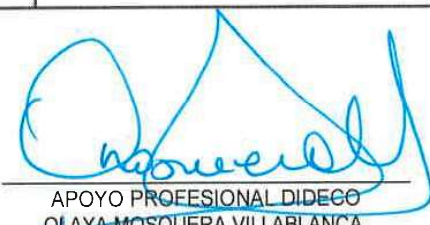
MES A CANCELAR: SEPTIEMBRE

BOLETA N°: 468

FECHA BOLETA: 30 de SEPTIEMBRE 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	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
	04/09/2024	13:30 a15:00	
	09/09/2024	13:30 a15:00	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
	11/09/2024	13:30 a15:00	
	16/09/2024	13:30 a15:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: tonificar tren inferior Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: ejercicios isometricos Vuelta a la Calma: Estiramientos
	23/09/2024	13:30 a15:00	
	25/09/2024	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
	30/09/2024	13:30 a 15:00	
	Total: 12 Horas		


 FIRMA DEL TRABAJADOR
 MARITZA MENDEZ CHAVEZ


 APOYO PROFESIONAL DIDECO
 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 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: SEPTIEMBRE

BOLETA N°: 468

FECHA BOLETA: 30 SEPTIEMBRE 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	03/09/2024	16:30 a 18:00	Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: BAILES TIPICOS CHILENOS Vuelta a la calma: Estiramiento general
	05/09/2024	16:30 a 18:00	
	10/09/2024	16:30 a 18:30	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueca
	12/09/2024	16:30 a 18:30	
	17/09/2024	16:00 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
	24/09/2024	16:00 a 18:00	
	26/09/2024	16:00 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	


FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ


APOYO PROFESIONAL DIDECO
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 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: SEPTIEMBRE


BOLETA N°: 468

FECHA BOLETA: 30 SEPTIEMBRE 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	03/09/2024	14:30 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Objetivo General: Aumentar trabajo Cardio Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: BAILES TIPICOS CHILENOS Vuelta a la calma: Estiramiento general
	05/09/2024	14:30 a 16:00	
	10/09/2024	14:30 A 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda Semana Objetivo General: Reforzar coordinación Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Baile Nacional Cueca
	12/09/2024	14:30 a 16:00	
	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 cardiocalizado Vuelta a la Calma: Estiramientos
	24/09/2024	14:00 a 16:00	
	26/09/2024	14:00 a 16:00	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	


FIRMA DEL TRABAJADOR
MARITZA MENDEZ CHAVEZ


APOYO PROFESIONAL DIDECO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA


CECILIA SOTO RIQUELME
DIRECTORA DE DESARROLLO
COMUNITARIO (S)