

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

02 NOV 2023

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: 716 ID DOC: 1673763

FECHA DECRETO: 24 Abril de 2023

MES A CANCELAR: OCTUBRE

BOLETA N°: 433

FECHA BOLETA: 31 OCTUBRE 2023

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 Direccìon de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran	03/10/2023	14:00 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Primera semana Objetivo General: trabajar Equilibrio Calentamiento: Muscular y articular Parte Central: Rutina ejercicios específicos de equilibrio estatico y dinamico Vuelta a la Clama: Estiramientos
	05/10/2023	14:00 a 16:00	
	10/10/2023	14:00 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Segunda semana Objetivo General: trabajar Fuerza/Resist Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Rutina Cardiolocalizado Localizado: Trabajo tren superior Vuelta a la Calma: Estiramientos
	12/10/2023	15:00 a 16:00	
	17/10/2023	15:00 a 16:00	
	19/10/2023	15:00 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Tercera Semana Objetivo General: Aumentar Fuerza Calentamiento: Muscular Articular Parte Central: Rutina cardiovascular localiz Localizado: Circuito Fuerza (Tàbata) Vuelta a la calma: Estiramiento general
	24/10/2023	15:00 a 16:00	
	26/10/2023	15:00 A 16:00	
	31/10/2023	15:00 a 16:00	DESARROLLO DE LA CLASE Cuarta Semana Objetivo General: Aumentar Resistencia Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Memoria Coreografica Localizado: Trabajo tren nferior Vuelta a la calma: flexibilidad
		Total: 12 Hrs	


FIRMA DEL TRABAJADOR


CASA DEL ADULTO MAYOR
MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
FIRMA ENCARGADA DE UNIDAD
TUTY LUCERO PETTINELLI


DIRECCIÓN
DE DESARROLLO
COMUNITARIO
ANDREA FUENTEALBA SANTUBER
PROFESIONAL DIRECCION DESARROLLO COMUNITARIO