

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA
ENTREGA
INFORME

| | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------|
| NOMBRE DEL CONTRATADO (A): | Rodrigo Villagran Yevenes | | |
| CARGO : | Monitor del taller de Slackline | | |
| DEPENDENCIA : | DIDEKO | | |
| FECHA : | UNIDAD : | DEPARTAMENTO DE JÓVENES | |
| Nº DECRETO : 1391 | ID DOC: 1748235 | FECHA : | 14-09-23 |
| DÍAS A CUMPLIR | 03 - 10 - 17 - 24 de noviembre | | |
| BOLETA N° | 5 | FECHA BOLETA | 30-11-23 |

| FUNCIONES SEGÚN CONTRATO | FECHA | HORA | DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES |
|--|-----------|---------------|---|
| | 3-11-2023 | 15:30 - 17:30 | Aumento de conocimientos en cuanto a diferentes tipos de cintas que hemos utilizado en clases, ya sea cintas básicas, longline, trickline... recordando siempre la seguridad que se debe tener al momento de entrar en contacto con la cinta para evitar lesiones o golpes no deseados. |
| Monitor de talleres de Slackline abierto a la comunidad; Apoyar y acompañar en actividades de la Dirección de Desarrollo Comunitario, cuando las necesidades del servicio así lo requieran, incentivar a los participantes del taller a mantener una buena condición física y vida saludable para el cuidado de sí mismo | 10-11-23 | 15:30 - 17:30 | "Aprendo jugando" incorporando dificultad en cintas, práctica de nuevas posturas, técnicas de subida a la cinta (onerope - budda - lady - spradell) interacción mutua entre pares sobre la cinta para mejorar estabilidad y equilibrio (fuerza en brazos y tronco) |
| | 17-11-23 | 15:30 - 17:30 | (Trickline) Clase enfocada en cómo montar la cinta, seguridad de la misma, aprender a cómo subirse y mantener la estabilidad sobre de ella. Mantenerse la mayor cantidad de tiempo sobre la cinta rebotando de buttbounce (Trasero), Chessbounce (Abdomen - pecho) para darle más control al movimiento de la cinta y aprender a guardar energías para no sobreexigirse |
| | 24-11-23 | 15:30 - 17:30 | Aprendizaje en cuanto a nociones sobre la cinta, posturas con altura (budda - lady - doble onerope - spradell - budda revers), mejorar control a pararse (Feet) sobre la cinta (Trickline) realización de giros de 180° - 360° con asistencia para el resguardo de cada uno de los estudiantes (utilización de colchones para evitar posible daño o lesiones), explicación de la salida correctamente (rueda de 90° fs) |

RODRIGO VILLAGRÁN YEVENES
MONITOR

MAURICIO VERGARA FAÚNDEZ
COORDINADOR OFICINA DE JÓVENES

OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA
JEFATURA DIRECTA