

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024

NOMBRE DEL CONTRATO: VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CARGO: MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: " YOGA + SALUD. LORENZO ARENAS "

DEPENDENCIA:DIDECO

UNIDAD :CASA ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 689

FECHA DECRETO: 18-04-2024

ID DOC : 1842399

MES A CANCELAR : MARZO 2024

BOLETA N°:119

FECHA BOLETA: 31-03-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	05-03-2024	15-16:30	Bienvenida y saludos al grupo taller de Yoga. Actividades de inicio.
	07-03-2024	15-16:30	Conocimiento de los objetivos y contenidos a trabajar en el semestre.Implementacion asistencia, y compromisos de cada una de las participantes
	12-03-2024	15-16:30	
	14-03-2024	15-16:30	
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	19-03-2024	15-16:30	Ejercicios de relajación grupal Postura.Conocen cada una de las partes de la columna vertebral y realizan ejercicios
	21-03-2024	15-16:30	Ejercicios Respiratorios tanto individual como grupal
	26-03-2024	15-16:30	Postura de Yoga para mejorar el equilibrio y flexibilidad..
	28-03-2024	15-16:30	
		12 Hrs	



FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES



FIRMA APOYO TECNICO DIDECO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES**FECHA ENTREGA INFORME: 07 MAY 2024**NOMBRE DEL CONTRADO: VIRGINIA RAMIREZ FUENTES****CARGO: MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA****NOMBRE ORGANIZACIÓN: "ASOCIACION DE PENSIONADOS EX S.S.S *****DEPENDENCIA:DIDECO****UNIDAD :CASA ADULTO MAYOR****N° DECRETO: 689****FECHA DECRETO: 18-04-2024****ID DOC : 1842399****MES A CANCELAR: MARZO 2024****BOLETA N: 119****FECHA BOLETA :31-03-2024**

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	01- 03-2024 06- 03-2024 08- 03-2024 13- 03-2024	09 -10 :30 09 -10 :30 09 -10 :30 09 -10 :30	Bienvenida a todo el grupo de Gimnasia Adulto Mayor. Conocen los contenidos y actividades a realizar el semestre. Test físico con ejercicios para cardio-flexibilidad, equilibrio y fuerza.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	15-03-2024 20-03-2024 22- 03-2024 25 -03-2024	09 –10:30 09 – 10:30 09 - 10:30 09 - 10:30 12 HRS.	Ejercicios de gimnasia preventiva. Trabajo cardio-respiratorio con y sin implementos. Ejercicios localizados para mejorar articulaciones del cuerpo. Calentamiento guiado. Elongaciones. Series aeróbicos con música.


FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES
FIRMA APOYO TECNICO DIDECO
OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA