



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 JUL 2024

FECHA ENTREGA INFORME: _____

NOMBRE DEL CONTRADO: VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CARGO: MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA

NOMBRE ORGANIZACIÓN: "ALEGRIA EN MOVIMIENTO. GIMNASIA ADULTO MAYOR"

DEPENDENCIA:DIDECO

UNIDAD :CASA ADULTO MAYOR

Nº DECRETO: 689

FECHA DECRETO: 18-04-2024

ID DOC : 18423399

MES A CANCELAR: JULIO 2024

BOLETA N: 124

FECHA BOLETA : 31-07-2024

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	03-07--2024 05-07- 2024 10-07- 2024 12-07- 2024	09 -10 :30 09- 10:30 09 -10 :30 09 -10 :30	Actividades aeróbicas con calentamiento general guiado con y sin implementos. Seriales de ejercicios para mejorar movilidad articular con implemento bastón largo.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	17-07-2024 24-07-2024 26-07-2024 31-07-2024	09 –10:30 09 – 10:30 09 - 10:30 09 - 10:30 12 Hrs.	Trabajo de coordinación grupal con bastones y pelota de goma. Se ejercitan en parejas y trios con ejercicios para fortalecer piernas :cuadricep. Círculo de actividades con implementos: sillas,pelotas de pilate,bandas elásticas,mancuernas.


FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES


FIRMA ENCARGADA DE LA UNIDAD
TATY LUCERO PETTINELLI



INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

FECHA ENTREGA INFORME: 31 JUL 2024

NOMBRE DEL CONTRADO: 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: 24-01-2024

ID DOC : 1842399

MES A CANCELAR: JULIO 2024

FECHA BOLETA: 31-07-2024

BOLETA N°:124

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD
MONITORA DE TALLERES DE ACTIVIDAD FISICA ABIERTO A LA COMUNIDAD.	02-07-2024	15-16:30	Ejercicios Respiratorios de inhalación y exhalación. Conocen los tipos de respiración:alta ,diafragmática y abdominal y realizan distintos ejercicios,y una serial de posturas englobando lo anterior.
APOYAR Y ACOMPAÑAR EN ACTIVIDADES DE LA DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO CUANDO LAS NECESIDADES DEL SERVICIO LO REQUIERAN.	04-07-2024	15-16.30	
	09-07-2024	15-16:30	
	11-07-2024	15-16:30	
	18-07-2024	15-16:30	Activación para mejorar las articulaciones de:cabeza,cuello,hombro caderas y extremidades superior e inferior.
	23-07-2024	15-16:30	
	25-07-2024	15-16.30	
	30-07-2024	15-16:30	Ejercicios para mejorar el equilibrio.Posturas.7.
		12 hrs	Posturas de relajación en silla.



VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

FIRMA DEL TRABAJADOR/A
VIRGINIA RAMIREZ FUENTES



TUTY LUCERO PETTINELLI

FIRMA ENCARGADA DE LA UNIDAD.
TUTY LUCERO PETTINELLI



ALDO MARDONES CALARCON
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO

