



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: VALENTINA ASCENCIO BURBOA
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO ZUMBA
MES DE GESTIÓN: AGOSTO / BOLETA N°162
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
05-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Clase suspendida por fuerza mayor, será recuperada viernes 23 de agosto
07-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°1 con el Taller Recreativo Se realizó sesión con una asistencia de 7 alumnas.- Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música.- Durante la clase se realizan distintos ritmos como bachata, reggaeton, cumbia entre otros. realizando una clase divertida y dinámica.- finalizamos con vuelta la calma realizando un estiramiento de los músculos involucrados en la sesión
12-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°2 con el Taller Recreativo Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnas.- Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca- Durante la clase se realizan ritmos diferentes como funk, flamenco, tango entre otros- Para finalizar, se realiza un estiramiento al ritmo de la musica
14-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°3 con el Taller Recreativo Se realizó la sesión con una asistencia de 13 alumnas

	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca - durante la sesión se realizan ritmos variados como reggaeton, bachata, merengue. - Para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión al ritmo de la música
19-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°4 con el Taller Recreativo - se realizó la sesión con una asistencia de 10 alumnas - se realiza calentamiento al ritmo de la música aumentando la frecuencia cardiaca - Se realizan distintos ritmos variados como merengue, salsa, bachata, soca. - se finaliza la clase con estiramientos de los músculos que fueron involucrados dentro de la sesión
21-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°5 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 10 alumnos - clase ejecutada en piscina - Se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámico dentro del agua - Durante el desarrollo se realizan ejercicios al ritmo de la música y luego se continúa realizando body combat - para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión
23-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°6 con el Taller Recreativo - se realizo la sesion con una asistencia de 5 alumnas - se inicia con un calentamiento al ritmo de la música, motivando a las alumnas y anticipando pasos de baile que serán ejecutados dentro de la sesión - En el desarrollo se realizan distintos ritmos como bachata, merengue, salsa, cumbia - Se finaliza con un estiramiento de los músculos involucrados en la sesión.

26-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°7 con el Taller Recreativo - Se realizó clase con 12 alumnos - se realiza el calentamiento al ritmo de la música - se aprenden nuevos ritmos como quebradita, flamenco, belly dance, afro - se finaliza con vuelta la calma, estirando los músculos involucrados en la sesión
28-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°8 con el Taller Recreativo - Se realizó la clase con 12 alumnos - se inicia con un calentamiento al ritmo de la música, motivando a las alumnas y anticipando pasos de baile que serán ejecutados dentro de la sesión - En el desarrollo se realizan distintos ritmos como bachata, merengue, salsa, cumbia - Se finaliza con un estiramiento de los músculos involucrados en la sesión.



VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO ZUMBA /
 RECREATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° *GT*

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE 2024



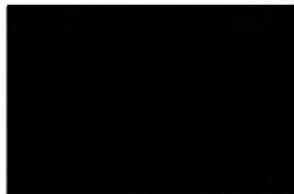
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO GAP
MES DE GESTIÓN: AGOSTO / BOLETA N°162
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
05-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Clase suspendida por fuerza mayor, será recuperada viernes 23 de agosto
07-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°1 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos.- Se inicia con el calentamiento, movilidad articular, estiramientos dinámicos y aumentando la frecuencia cardiaca.- en el desarrollo se realizan ejercicios 15x4- Se realiza el RETO de la semana y finalizando con estiramientos de los músculos involucrados en la sesión
12-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°2 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 18 alumnos.- Iniciamos con movilidad articular, estiramientos dinámicos y se aumenta la frecuencia cardiaca realizando un trote suave de 6 min. por el espacio demarcado- En el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de glúteos, piernas y abdomen. ejecución de 30' x 10' (tabata)- Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.
14-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°3 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 10 alumnos.- Iniciamos con movilidad articular, estiramientos dinámicos y movimientos para aumentar la frecuencia cardiaca se realiza un

	<p>juego de "simon dice" mientras realizan un trote suave, siguen las indicaciones por ejemplo: " se reúnen de 5", "saltar y realizar sentadilla" entre otras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizan ejercicios de abdomen, glúteos y piernas. ejecución de 15x3 - finalizamos con estiramientos de los músculos involucrados en la sesión
19-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°4 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 18alumnos. - Se inicia con el calentamiento realizando movilidad articular, estiramientos dinámicos y ejecutando movimientos para aumentar la frecuencia cardiaca - En el desarrollo de la sesión se trabaja 4 circuito de 4 ejercicios por ronda 30' x 10' - finalizando con un RETO del día donde se divide en 2 grupo y se ejecutan juego de competencia por equipo Se realiza estiramientos de los músculos involucrados dentro de la sesión
21-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°5 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 8 alumnos - clase ejecutada en piscina - Se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámico dentro del agua - Durante el desarrollo se realizan ejercicios al ritmo de la música y luego se continúa realizando body combat - para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión
23-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°6 en el taller recreativo - Clase recuperativa - Se realizó sesión con una asistencia de 5 alumnos. - Inicia con el calentamiento, movilidad articular, estiramientos dinámicos, movimientos para aumentar la frecuencia cardiaca - En el desarrollo se realizan ejercicios variados de 30'x10' - Se fusiona la clase con Body Combat

	<ul style="list-style-type: none"> - Finaliza con estiramientos de los músculos involucrados en la sesión.
26-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°7 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 25 alumnos. - Iniciamos con movilidad articular, estiramientos dinámicos y se aumenta la frecuencia cardiaca - En el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de glúteos, piernas y abdomen. ejecución de 30' x 10' (tabata), se realiza trabajo en parejas - Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.
28-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°8 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 18 alumnos. - Iniciamos con movilidad articular, estiramientos dinámicos y se aumenta la frecuencia cardiaca realizando un trote suave de 6 min. por el espacio demarcado - En el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de glúteos, piernas y abdomen. ejecución de 30' x 10' (tabata) - Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.



VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO GAP /
 RECREATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



MATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° *GM*

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE 2024