



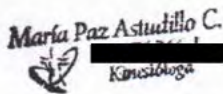
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN


NOMBRE COMPLETO: MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
CARGO: PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR FLOR DE VIDA
MES DE GESTIÓN: AGOSTO 2024 / BOLETA N°178
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°1 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.- Asistencia total de 8 usuarios.- Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento de muñeca y mano.- Elaboración de una pelota de estimulación casera para la realización de la pauta de ejercicios.- Batería de ejercicios de estimulación motriz, que comprende, movilidad articular, flexibilidad, fortalecimiento y masoterapia.- Educación
06-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°2 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.- Asistencia total de 14 usuarios.- Desarrollo de clase grupal para estimulación de resistencia aeróbica, fortalecimiento muscular y movilidad articular en piscina temperada.- Secuencia de ejercicios MMSS+MMII con implemento.- Desplazamientos grupales en diferentes sectores de la piscina- Ejercicios de resistencia cardiovascular grupal y trabajo en duplas

08-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 22 usuarios. - Desarrollo de clase para equilibrio estático/ dinámico, balance y coordinación. - Serie de ejercicios individuales de equilibrio estático y dinámico con implemento.
13-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°4 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 24 usuarios. - Fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas y banda elástica. Ejercicio aeróbico de bajo impacto para AM. - Funciones motrices a trabajar: Fuerza muscular, resistencia, equilibrio y coordinación.
15-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°5 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Feriado Nacional - Recuperación día 28/08/2024
20-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°6 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 13 usuarios. - Desarrollo de clase grupal para estimulación de resistencia aeróbica, fortalecimiento muscular y movilidad articular en piscina temperada. - Secuencia de ejercicios MMSS+MMII con implemento. - Desplazamientos grupales en diferentes sectores de la piscina - Ejercicios de resistencia cardiovascular grupal y trabajo en duplas.
22-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°7 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 21 usuarios. - Ensayo grupal para la presentación artística de "YO SOY" - Se enseña y ensaya la primera parte de la coreografía. - Estimulación memoria coreográfica + funciones motrices como resistencia cardiovascular, movilidad, coordinación y flexibilidad.

27-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 23 usuarios. - Ensayo grupal para la presentación artística de "YO SOY" - Se enseña y ensaya la primera parte de la coreografía. - Estimulación memoria coreográfica + funciones motrices como resistencia cardiovascular, movilidad, coordinación y flexibilidad.
28-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°9 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida - Asistencia total de 11 usuarios. - Desarrollo de clase grupal para estimulación de resistencia aeróbica, fortalecimiento muscular y movilidad articular en piscina temperada. - Secuencia de ejercicios MMSS+MMII con implemento. - Desplazamientos grupales en diferentes sectores de la piscina - Batería de ejercicios de movilidad y fortalecimiento con tallarín de flotación.
29/08/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°10 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida - Se realizará ensayo general para la presentación artística de "YO SOY" - Estimulación memoria coreográfica + funciones motrices como resistencia cardiovascular, movilidad, coordinación y flexibilidad.



 María Paz Astudillo C.
 Kinesióloga



 MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
 PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR
 FLOR DE VIDA
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° 

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE DE 2024



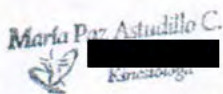
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
CARGO: PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR COYANCO
MES DE GESTIÓN: AGOSTO 2024 / BOLETA N°178
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°1 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Suspensión de clase por corte de luz y frente de mal tiempo.- Recuperación realizada el día 06/08/2024 clase en piscina temperada.
06-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°2 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia total de 6 usuarios.- Desarrollo de clase grupal, para estimulación de resistencia aeróbica, fortalecimiento muscular y movilidad articular en piscina temperada.- Recuperación clase 02/08/2024
07-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia total de 15 usuarios.- Desarrollo de clase grupal, para estimulación de resistencia aeróbica, movilidad articular y fortalecimiento muscular.- Batería de ejercicios individuales con step, banda elástica y mancuernas.
09-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- N°4 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia total de 12 usuarios.- Desarrollo de clase grupal con ejercicios de equilibrio estático/dinámico, balance y coordinación con implemento.- Ejercicios individuales de equilibrio y trabajo de coordinación en grupo.

14-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°5 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 14 usuarios. - Ejercicio aeróbico de bajo impacto para PM. - Fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas + balón Pilates.
16-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°6 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 9 usuarios. - Ensayo grupal para la presentación artística de "YO SOY" - Se enseña y ensaya la primera parte de la coreografía. - Estimulación memoria coreográfica + funciones motrices como resistencia cardiovascular, movilidad, coordinación y flexibilidad.
20-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°7 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 6 usuarios. - Clase grupal para estimulación de resistencia aeróbica + fortalecimiento muscular + movilidad articular MMSS/MMII en piscina temperada. - Secuencia de ejercicios MMSS+MMII con implemento. - Desplazamientos grupales en diferentes sectores de la piscina - Ejercicios de resistencia cardiovascular grupal y trabajo en duplas.
21-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 13 usuarios. - Ensayo grupal para la presentación artística de "YO SOY" - Se enseña y ensaya la segunda parte de la coreografía. - Estimulación memoria coreográfica + funciones motrices como resistencia cardiovascular, movilidad, coordinación y flexibilidad.

23-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°9 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Suspensión de clase por motivos médicos y recuperación día 28/08/2024
28-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°10 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 5 usuarios. - Clase grupal para estimulación de resistencia aeróbica + fortalecimiento muscular + movilidad articular MMSS/MMII en piscina temperada. - Batería de ejercicios MMSS+MMII con implemento. - Ejercicios de resistencia cardiovascular grupal.
30/08/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°11 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Se realizará ensayo general para la presentación artística de "YO SOY" - Estimulación memoria coreográfica + funciones motrices como resistencia cardiovascular, movilidad, coordinación y flexibilidad.


 María Paz Astudillo C.
 Profesora

[Redacted Signature]
 MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
 PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR
 COYANCO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



[Redacted Signature]
 NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE DE 2024