



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Franco Silva Castro
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
MES DE GESTIÓN: AGOSTO / BOLETA N°101
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">- Realización de sesión n°1 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 10 alumnos.- Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio.
07-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°2 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 7 alumnos.- Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
09-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°3 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 4 alumnos.- Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio

14-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°4 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 11 alumnos. - Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
16-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°5 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 5 alumnos. - Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
21-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°8 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnos - Se realizó actividad de entrenamiento en piscina temperada, mezclando movimientos de artes marciales y entrenamiento localizado
23-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°7 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 5 alumnos. - Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
28-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°7 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 9 alumnos. - Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio

30-08-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°7 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 8 alumnos.- Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
------------	---



FRANCO SILVA CASTRO
PROFESOR TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° *STM*

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE 2024