



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: GÉNESIS ALEJANDRA ULLOA GONZÁLEZ
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO EJERCICIO FÍSICO PERSONAS MAYORES “UNIÓN Y ESPERANZA”
MES DE GESTIÓN: AGOSTO / BOLETA N° 103
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL (FOTOS)
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
05.08.2024	<ul style="list-style-type: none">● Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs.● Se da inicio el taller con una asistencia de 20 usuarios (6 varones y 14 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Se realiza caminata dando 4 vueltas a la cancha a intensidad baja y luego se realizan movilización articular de céfalo-caudal y luego un baile entretenido con diferentes estilo de música.</p> <p>DESARROLLO: Se realiza 3 grupos de 6 sillas para la actividad de la silla musical con diferentes elementos de ejercicios y material cognitivo. Los usuarios deben dar vuelta alrededor de las sillas bailando al ritmo de la música y cuando la música se detiene deben realizar los ejercicios que se establecieron en cada silla hasta que escuchen el silbato para luego volver a bailar. Entre cada baile se realizan los descansos pertinentes para su recuperación.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Se ejecutan ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal, ejercicios de respiración y masajes en grupo.</p>
07.08.2024	<ul style="list-style-type: none">● Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs.● Se da inicio el taller con una asistencia de 16 usuarios (4 varones y 12 mujeres).

	<p>CALENTAMIENTO: nado libre a la piscina y luego ejercicios de movilizaciones por articulaciones de cefalo-caudal individual y grupal.</p> <p>DESARROLLO (hidrogimnasia): Se realizan movimientos de cefalo-caudal con tallarín, ejercicios de fuerza de MMSS y MMII y ejercicios aeróbicos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Se ejecutan ejercicios de movilización por segmento muscular céfalo-caudal y ejercicios de respiración.</p>
12.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. ● Se da inicio el taller con una asistencia de 27 usuarios (6 varones y 21 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Se realiza caminata dando 3 vueltas a la cancha de intensidad baja y luego se realizan movilización y flexibilidad articular de céfalo-caudal.</p> <p>DESARROLLO (cambio en la planificación): se realiza clase de cueca para todos los usuarios.</p> <p>Vuelta a la calma: Se cantas algunas cuecas antes de terminar la clase.</p>
14.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. ● Se da inicio el taller con una asistencia de 23 usuarios (6 varones y 17 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Se realiza caminata dando 2 vueltas al estadio de intensidad baja y luego se realizan movilización y flexibilidad articular de céfalo-caudal.</p> <p>DESARROLLO (cambio en la planificación): se realiza la clase con un baile entretenido y luego de determina el el cantante para la actividad de YO SOY y se prepara el baile.</p> <p>Vuelta a la calma: Se ejecutan ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal, ejercicios de respiración y y grito de término de la clase.</p>
19.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. ● Se da inicio el taller con una asistencia de 21 usuarios (5 varones y 16 mujeres).

	<p>CALENTAMIENTO: Se realiza caminata dando 2 vueltas al estadio de intensidad baja y luego se realizan movilización y flexibilidad articular de céfalo-caudal al ritmo de la música.</p> <p>DESARROLLO: Ejercicios dual task:</p> <p>Estación 1: resolver problemas matemáticos y luego Caminar dando botes. Estación 2: Subir y bajar step contando de 3 en 3 hasta el 100. Estación 3. buscar una palabra en la sopa de letras y luego caminar en puntillas por la escalera de equilibrio. Estación 4 : sentarse y pararse hablando en voz alta los mese del año de atrás en adelante.</p> <p>Vuelta a la calma: Se ejecutan ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal, ejercicios de respiración y y grito de término de la clase</p>
21.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. ● Se da inicio el taller con una asistencia de 12 usuarios (3 varones y 9 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Se realiza nado libre por 5 minutos en la piscina y luego movilizaciones articulares de caudal a cefálico.</p> <p>DESARROLLO: se realiza hidrogimnasia, baile entretenido al ritmo de la música movilizand todos los segmentos corporales de intensidad baja a moderada con dos pausas de descanso de 5 minutos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: nado libre por 5 minutos y ejercicios de relajación y masajes.</p>
26.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. ● Se da inicio el taller con una asistencia de 23 usuarios (5 varones y 18 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Se realiza movimientos articulares por segmento corporal y luego se bailan varios pies de cuecas</p> <p>DESARROLLO: se realiza ensayo para la actividad “YO SOY”, dos presentaciones: Carmen Maureira y Mari Trini.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: se bailan dos pies de cueca y luego se realizan masajes grupales para la vuelta a la calma.</p>
28.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs.

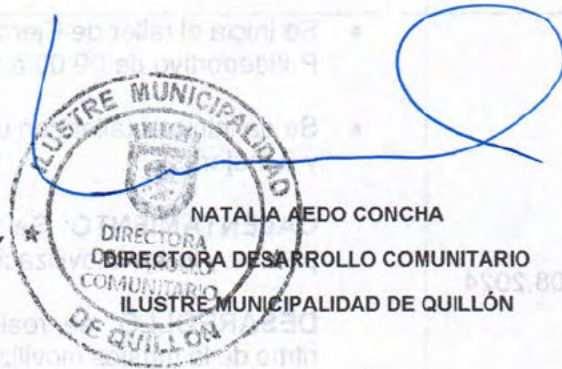
	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da inicio el taller con una asistencia de 23 usuarios (5 varones y 18 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Se realiza movimientos articulares por segmento corporal y luego se bailan varios pies de cuecas</p> <p>DESARROLLO: se realiza ensayo para la actividad "YO SOY", dos presentaciones: Carmen Maureira y Mari Trini.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: se bailan dos pies de cueca y luego se realizan masajes grupales para la vuelta a la calma.</p>
--	---



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ

PROFESOR/A TALLER RECREATIVO UNIÓN Y
ESPERANZA / RECREATIVO

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA

DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° *DTM*

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE

<p>Se da inicio el taller con una asistencia de 23 usuarios (5 varones y 18 mujeres).</p> <p>CALENTAMIENTO: Se realiza movimientos articulares por segmento corporal y luego se bailan varios pies de cuecas</p> <p>DESARROLLO: se realiza ensayo para la actividad "YO SOY", dos presentaciones: Carmen Maureira y Mari Trini.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: se bailan dos pies de cueca y luego se realizan masajes grupales para la vuelta a la calma.</p>	<p>28.08.2024</p>
<p>Se da inicio el taller con una asistencia de 23 usuarios (5 varones y 18 mujeres).</p>	<p>28.08.2024</p>



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

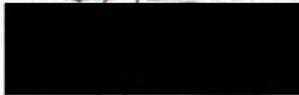
NOMBRE COMPLETO: GÉNESIS ALEJANDRA ULLOA GONZÁLEZ
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO EJERCICIO FÍSICO PERSONAS MAYORES "LAS MOVIDAS"
MES DE GESTIÓN: AGOSTO / BOLETA N° 103
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL (FOTOS)
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
05.08.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 12 usuarios (1 varones y 11 mujeres). <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none">Se realiza una caminata dando 4 vueltas a la cancha a intensidad baja y luego se realizan movilización articular de céfalo-caudal, 10 repeticiones 3 veces por grupo muscularSe realiza una silla musical con diferentes elementos y material cognitivo en cada silla formando 2 grupos. <p>Vuelta a la calma Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y ejercicios de respiración.</p>
07.08.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:00 a 11:00 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 2 usuarios (0 varones y 2 mujeres). <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none">Hidrogimnasia: se realiza una clase de baile entretenido con variaciones de ritmo con implemento (tallarin) <p>Vuelta a la calma</p>

	<p>5 minutos. nado libre a la piscina y luego ejercicios de movilizaciones por articulaciones de cefalo-caudal.</p>
12.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs. Se da inicio el taller con una asistencia de 22 usuarios (2 varones y 20 mujeres). <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> Se realiza ejercicios dual task (ejercicio físico y cognitivo en conjunto) por estaciones Estación 1: Caminar por los obstáculos contando de 5 en 5. Estación 2: Leer en voz alta el color de las letras que están en la tarjeta realizando estocadas. Estación 3: caminar pasando por aros diciendo en voz alta el abecedario. Estación 4: Sentarse y pararse diciendo los números del 30 en regresivo. El grupo determina que canción deben presentar en la actividad de las personas Mayores "YO SOY". Vuelta a la calma Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y masajes de relajación entre todos.
14.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs. Se da inicio el taller con una asistencia de 11 usuarios (1 varones y 10 mujeres). PARTE INICIAL: Movilización articular de céfalo-caudal y ejercicios de respiración DESARROLLO: Se realiza baile entretenido y ensayo del show para la actividad del "YO SOY" VUELTA A CALMA: Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y ejercicios de respiración diafragmática.
19.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo a de 10:30 a 12:00 hrs.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da inicio el taller con una asistencia de 19 usuarios (3 varones y 16 mujeres). ● PARTE INICIAL: 3 vueltas a la cancha a marcha normal y luego estiramientos estáticos por segmento muscular céfalo-caudal. ● DESARROLLO: Estaciones de trabajo para trabajar memoria, atención y razonamiento matemático. ● VUELTA A CALMA: Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y masajes relajantes en parejas.
21.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:00 A 11:00 HRS hrs. ● Se da inicio el taller con una asistencia de 17 usuarios (1 varones y 17 mujeres). ● La clase de hoy se modifica, ya que este grupo no irá a clase piscina. ● PARTE INICIAL: Movilización articular de céfalo-caudal y cantando de manera lúdica. ● DESARROLLO: se realiza baile entretenido y ensayo para el show del "YO SOY" ● VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal, masajes relajantes en parejas y para finalizar la clase, se realiza el grito del grupo con mucha energía.
26.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:00 A 11:00 HRS hrs. ● Se da inicio el taller con una asistencia de 16 usuarios (0 varones y 16 mujeres). ● PARTE INICIAL: Movilización articular de céfalo-caudal y luego para calentar se baila cueca. ● DESARROLLO: ● Estación 1 (coordinación): Caminar mientras hace girar la pelota alrededor de la cintura. ● Estación 2 (resistencia aeróbica): Lanzar pelotas con el compañero sosteniendo un cono. ● Estación 3 (concentración y agilidad): en una mesa con conos al revés, deberán insertar con un bote la pelota dentro del cono.

	<ul style="list-style-type: none"> ● VUELTA A LA CALMA:Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y masajes relajantes grupales.
28.08.2024	<ul style="list-style-type: none"> ● Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Las Movidas”, en el Polideportivo de 10:00 A 11:00 HRS hrs. ● Se da inicio el taller con una asistencia de 17 usuarios (1 varones y 17 mujeres). ● La clase de hoy se modifica, ya que este grupo no irá a clase piscina. ● PARTE INICIAL: Movilización articular de céfalo-caudal y cantando de manera lúdica. ● DESARROLLO: se realiza baile entretenido y ensayo para el show del “YO SOY” ● VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal, masajes relajantes en parejas y para finalizar la clase, se realiza el grito del grupo con mucha energía.



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ

PROFESOR/A TALLER RECREATIVO DEPORTE RECREATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA

DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° *GTM*

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE 2024