



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: SOFIA CRISTINA ARANEDA VEGA
CARGO: PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL GIMNASIA AERÓBICA
MES DE GESTIÓN: JULIO / BOLETA N°31
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-07-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento GIMNASIA AERÓBICA n°1 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos.</p> <p>Calentamiento dirigido Elongación</p> <p>Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Conocen elementos de dificultad. (tuc y escuadra)</p> <p>Trabajan pequeña coreografía con pasos básicos aprendidos (3)</p> <p>Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
06-07-2024	<p>SESION SUSPENDIDA ES CAMBIADA PARA EL DIA LUNES 15 DE JULIO</p>
11-07-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento GIMNASIA AERÓBICA n°1 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 8 alumnos.</p> <p>Parte inicial: calentamiento con bale. Elongan</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Conocen elementos de dificultad. (salto con giro) Trabajan pequeña coreografía con pasos básicos aprendidos (3 siguientes)</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>

13-07-2024	SESIÓN SUSPENDIDA ES CAMBIADA PARA EL DIA MARTES 30 DE JULIO
15-07-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento GIMNASIA AERÓBICA n°1 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 9 alumnos.</p> <p>Parte inicial: calentamiento con circuito. Elongan</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Conocen elementos de dificultad. (wenson) Trabajan pequeña coreografía con pasos básicos aprendidos (6)</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
18-07-2027	<p>Realización de sesión de entrenamiento GIMNASIA AERÓBICA n°1 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de alumnos.</p> <p>Parte inicial: calentamiento dirigido, Elongación.</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Conocen elementos de dificultad. (flexión de brazos) Comienzan a trabajar con coreografía inédita</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
20-07-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento GIMNASIA AERÓBICA n°1 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de alumnos.</p> <p>Parte inicial: calentamiento con circuito. Elongan</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Continúan trabajando coreografía inédita.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
25-07-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento GIMNASIA AERÓBICA n°1 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de alumnos.</p> <p>Parte inicial: calentamiento dirigido Elongación</p>

	<p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Trabajan elementos de dificultad. (Salto tuc y Split) Continúan trabajando coreografía.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
27-07-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento GIMNASIA AERÓBICA n°1 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de alumnos.</p> <p>Parte inicial: calentamiento dirigido, Elongación.</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Trabajan elementos de dificultad. (Salto tuc, Split y flexión de brazos) Continúan trabajando coreografía.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
30-07-2024	PRESENTACION DE GIMNASIA AERÓBICA EN ESCUELA AMANDA CHÁVEZ



SOFÍA CRISTINA ARANEDA VEGA
 PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL GIMNASIA
 AEROBICA / FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



RODRIGO PÉREZ PÉREZ
 ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 de AGOSTO 2024