



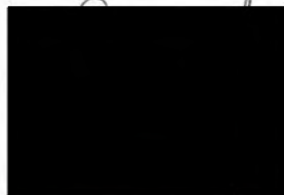
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: VALENTINA ASCENCIO BURBOA
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO ZUMBA
MES DE GESTIÓN: JULIO / BOLETA N°160
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°1 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos.- se realizan distintos ritmos musicales, como merengue, salsa, reggaeton- Para finalizar, se realizan estiramientos
03-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°2 con el Taller Recreativo
08-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°3 con el Taller Recreativo- Se realizó la clase con 10 alumnas- Se realizó sesión con una asistencia de 14 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- Para finalizar, se realiza un estiramiento
10-07-2024	<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 el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca- durante la sesión se realizan ritmos variados

	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión al ritmo de la música
15-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°5 con el Taller Recreativo - se realizó la sesión con una asistencia de 6 alumnas - se realiza calentamiento al ritmo de la música aumentando la frecuencia cardiaca - se realizan distintos ritmos variados - se finaliza la clase con estiramientos de los músculos que fueron involucrados dentro de la sesión
17-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°6 con el Taller Recreativo - se realizó la sesión con una asistencia de 8 alumnos - se realiza calentamiento al ritmo de la música aumentando la frecuencia cardiaca - se ejecutan ritmos como funk, salsa, merengue, bachata - se finaliza la clase con estiramientos de los músculos que fueron involucrados dentro de la sesión.
22-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°7 con el Taller Recreativo - se realizo la sesion con una asistencia de 12 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.
24-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°8 con el Taller Recreativo - Se realizo la clase con 12 alumnos - la clase fue ejecutada en piscina - Se inicio con movilidad articular dentro del agua - durante la sesión fue recreativa y lúdica, realizando ejercicios de fuerza y resistencia.

	<ul style="list-style-type: none"> - se finaliza con unos minutos de relajación con la finalidad que se conectaran con uno mismo
29-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°9 con el Taller Recreativo - Se realizó la sesión con una asistencia de 10 alumnas
31-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°10 con el Taller Recreativo - Se realizó la sesión con una asistencia de 11 alumnas



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



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



DINATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 DE AGOSTO 2024



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO GAP
MES DE GESTIÓN: JULIO / BOLETA N°160
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°1 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 8 alumnos.- Se inicia con el calentamiento, movilidad articular, estiramientos dinámicos y aumentando la frecuencia cardiaca- En el desarrollo de la clase se realizan ejercicios variados enfocados en el tren inferior. trabajos de 40'x 15'- Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados dentro de la sesión.
03-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°2 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 7 alumnos.- Se inicia con el calentamiento, movilidad articular, estiramientos dinámicos y aumentando la frecuencia cardiaca- en el desarrollo se realizan ejercicios 15x4- para finalizar se realizan estiramientos de los músculos involucrados en la sesión
08-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°3 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 16 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 40' x 15'- Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.

10-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°4 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 realizan ejercicios de abdomen, glúteos y piernas. ejecución de 15x3 - finalizamos con estiramientos de los músculos involucrados en la sesión
15-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°5 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos. - 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 en circuito de 6 estaciones. ejecución de es 30'x15'. - finalizando con un RETO del día que consiste en quien dura mas en sentadilla. Se realiza estiramientos de los músculos involucrados dentro de la sesión
17-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°6 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnos. - Se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámicos y luego trotan 7min por el espacio demarcado. - Durante el desarrollo se realizan 5 estaciones que se distribuyen en ejercicios de abdomen, glúteos, cuádriceps, abductores entre otros. - se realiza el RETO de 2 equipos enfocado en el trabajo en el equipo y a su vez trabajar lo visto durante la sesión - para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión
22-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°7 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 22 alumnos. - inicia con el calentamiento, movilidad articular, estiramientos dinámicos, movimientos para aumentar la frecuencia cardiaca - Se realiza el RETO de la sesión que se divide en dos grupos, valorando el trabajo en equipo, y aumentando la frecuencia cardiaca.

	<ul style="list-style-type: none"> - En el desarrollo trabajan en pareja, realizando ejercicios variados de 3 series x 15 rep. 4 set - finaliza con estiramientos de los músculos involucrados en la sesión
24-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°8 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos. - la sesión se realiza en piscina monte real, se inicia con movilidad articular y movimientos dentro de la piscina - durante la sesión se realizan ejercicios lúdicos y recreativos trabajando cualidades físicas como resistencia y fuerza - al finalizar se realizan estiramientos dentro de la piscina, con la finalidad de que pudieran relajarse y conectarse con ellos mismos
29-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°9 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos.
31-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°10 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 11 alumnos.



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



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



NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 de agosto 2024