



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS

**CARGO:** PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR FLOR DE VIDA

**MES DE GESTIÓN:** JULIO 2024 / BOLETA N° 175

**MODALIDAD:** PRESENCIAL

**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL

**PROGRAMA:** RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-07-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sesión N°1 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.</li></ul> <p>Suspensión de clase por solicitud de vacaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se incorporarán 30 minutos adicionales en las siguientes sesiones, para completar carga horaria respectiva a 8 sesiones de trabajo.</li></ul>
04-07-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sesión N°2 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.</li></ul> <p>Suspensión de clase por solicitud de vacaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se incorporarán 30 minutos adicionales en las siguientes sesiones, para completar carga horaria respectiva a 8 sesiones de trabajo.</li></ul>
09-07-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sesión N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.</li><li>- Asistencia total de 16 usuarios.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas + mini bandas. Ejercicio aeróbico de bajo impacto para AM.</li></ul>

11-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°4 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.</li> <li>- Asistencia total de 18 usuarios. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Batería de ejercicios para mejorar equilibrio estático/ dinámico, balance y coordinación.</li> <li>● Rutina de ejercicios individuales de equilibrio estático y dinámico con implemento.</li> </ul> </li> </ul>
16-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°5 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.</li> <li>- Feriado Nacional</li> </ul>
18-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°6 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.</li> <li>- Asistencia total de 11 usuarios. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Clase de Hidrogimnasia para el adulto mayor en piscina temperada.</li> <li>● Funciones motrices a trabajar: fuerza muscular, resistencia aeróbica, movilidad articular, coordinación y equilibrio.</li> </ul> </li> </ul>
23-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°7 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.</li> <li>- Asistencia total de 21 usuarios. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realización de clase grupal para fortalecimiento muscular tren superior e inferior con banda elástica y mini bandas.</li> <li>● Funciones motrices a trabajar: fuerza muscular y resistencia aeróbica.</li> </ul> </li> </ul>
25-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.</li> <li>- Asistencia total de 18 usuarios. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realización de circuito motriz con implemento (TRX, aros, bastones, step, mancuernas, balones, mini bandas).</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● N° de estaciones de trabajo: 6</li> <li>● Tiempo x estación: 2 minutos (con 30 sg de descanso entre circuitos).</li> <li>● Funciones motrices a trabajar: fuerza muscular, resistencia, movilidad articular, flexibilidad, coordinación y equilibrio</li> </ul>
30-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida</li> <li>- Asistencia total de 17 usuarios.</li> <li>- Se realizará clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con bandas elásticas y mini bandas.</li> </ul>

*María Paz Astudillo C.*

MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS  
 PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR  
 FLOR DE VIDA  
 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 AGOSTO 2024



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN


**NOMBRE COMPLETO:** MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS  
**CARGO:** PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR COYANCO  
**MES DE GESTIÓN:** JULIO 2024 / BOLETA N°175  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-07-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sesión N°1 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li><li>- Suspensión de clase por solicitud de vacaciones.</li><li>- Se incorporarán 30 minutos adicionales en las siguientes 3 sesiones, para completar carga horaria respectiva a 8 sesiones de trabajo mensual.</li></ul>
05-07-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sesión N°2 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li><li>- Suspensión de clase por solicitud de vacaciones.</li><li>- Se incorporarán 30 minutos adicionales en las siguientes 3 sesiones, para completar carga horaria respectiva a 8 sesiones de trabajo mensual.</li></ul>
10-07-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sesión N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li><li>- Asistencia total de 16 usuarios</li><li>• Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas + mini bandas.</li><li>• Ejercicio aeróbico de bajo impacto para AM.</li></ul>
12-07-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia total de 10 usuarios</li> <li>• Batería de ejercicios para mejorar equilibrio estático/ dinámico, balance y coordinación.</li> <li>• Serie de ejercicios individuales de equilibrio estático y dinámico con implemento.</li> <li>• Trabajo con aros, bastón y balones.</li> </ul>
17-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°5 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li> <li>- Asistencia total de 14 usuarios.</li> <li>• Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de tren superior con mancuernas.</li> <li>• Ejercicio aeróbico de bajo impacto para AM.</li> <li>• Funciones motrices a trabajar: fuerza muscular y resistencia aeróbica.</li> </ul>
18-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°6 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li> <li>- Asistencia total de 6 usuarios.</li> <li>• Clase de Hidrogimnasia para el adulto mayor en piscina temperada.</li> <li>• Funciones motrices a trabajar: fuerza muscular, resistencia aeróbica, movilidad articular, coordinación y equilibrio.</li> </ul>
19-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°7 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li> <li>- Asistencia total de 14 usuarios.</li> <li>• Realización de circuito motriz de resistencia aeróbica en bicicleta estática + batería de ejercicios con pesas de tobillo y balón Pilates.</li> </ul>

24-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li> <li>- Asistencia total de 14 usuarios.</li> <li>• Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mini bandas.</li> <li>• Ejercicio aeróbico de bajo impacto para AM.</li> <li>• Funciones motrices a trabajar: fuerza muscular, movilidad articular y resistencia aeróbica.</li> </ul>
26-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión N°9 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li> <li>- Asistencia total de 15 usuarios.</li> <li>• Realización de sesión grupal dinámica con Balón Pilates.</li> <li>• Funciones motrices a trabajar: movilidad articular, equilibrio/coordinación y resistencia aeróbica.</li> </ul>
31-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión N°9 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.</li> <li>• Se realizará Realización de sesión grupal dinámica con mancuernas + mini bandas.</li> <li>• Funciones motrices a trabajar: resistencia aeróbica y fuerza muscular</li> </ul>


 María Paz Astudillo C.  
 [Redacted]

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

  
 MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN  
 JEFE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

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

  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ESTALIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 de marzo 2024