



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: FRANCO SILVA CASTRO
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
MES DE GESTIÓN: JULIO / BOLETA N°98
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">- 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.
05-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°2 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
10-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°3 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

12-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°4 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
17-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°5 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 12 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
19-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°6 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
24-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°7 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
26-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°8 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
31-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°9 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



FRANCO SILVA CASTRO
 PROFESOR TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
 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