



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MARCELA VERGARA VERGARA
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO EL MAITEN
MES DE GESTIÓN: JULIO/ BOLETA N° 232
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">- Realización de sesión N°1- Se realizó sesión con una asistencia de 09 alumnos.- Realizamos baile entretenido, posterior trabajo en circuito, diferentes estaciones.
04-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización sesión n°2.- Se realizo una sesión con 10 alumnos.- Realizamos baile entretenido, posterior trabajo de tabata 20 seg. Por 10 seg de descanso.
09-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización sesión n°3- Se realizo sesión con 08 alumnos.- Realizamos Aerobox, con posterior trabajo de fuerza para tren superior, con mancuernas y pesas rusas.
11-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°4- Se realizo con un total de 09 alumnos.- Realizamos movimiento articular, posterior trabajo en circuito donde desarrollamos fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio etc.
16-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°5- Se realizo con un total de 09 alumnos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Realizamos gimnasia aeróbica, posterior trabajo en colchonetas para abdomen y glúteos.
23-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°6 - Se realizo con un total 10 alumnos. - Realizamos AQUAGYM ejecutan ejercicios de resistencia, flexibilidad, fuerza etc. dentro del agua.
25-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza sesión n°7 - Se realizo con un total de 09 alumnos. - Realizamos acondicionamiento físico, diferentes ejercicios de forma individual y en parejas.
30-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizo sesión n°8 - Se realizo con un total - Realizamos Aerobox y posterior trabajo localizado con mancuernas para tren superior.



MARCELA VERGARA VERGARA
 PROFESORA TALLER RECREATIVO EL MAITEN
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



[Handwritten signature]

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



[Handwritten signature]
 NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 DE AGOSTO 2024

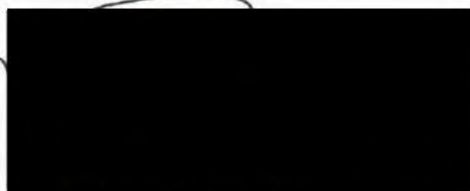


INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MARCELA VERGARA VERGARA
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO LOS CRONICOS.
MES DE GESTIÓN: JULIO/ BOLETA N° 232
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">- Realización de sesión N°1 de taller adulto mayor- Se realizó sesión con una asistencia 20 de alumnos.- Realizamos circuitos con diferentes estaciones, con sus respectivos implementos.
04-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización sesión n°2 de taller adulto mayor.- Se realizo una sesión con 20 alumnos.- Realizamos baile entretenido, posterior trabajo de juegos de agrupación.
09-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización sesión n°3 taller adulto mayor.- Se realizo sesión con 18 alumnos.- Realizamos gimnasia aeróbica con posterior trabajo en sillas.
11-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°4- Se realizo con un total de 18 alumnos.- Realizamos baile entretenido, con posterior trabajo con balones.
16-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°5- Se realizo con un total de 23 alumnos.- Realizamos trabajos con balones de fitball (potencian habilidades, fuerza, equilibrio, coordinación y estabilización).

18-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°6 - Se realizo con un total de 18 alumnos. - Realizamos trabajos con balones de fitball (potencian habilidades, fuerza, equilibrio, coordinación y estabilización).
23-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°7 - Se realizo con un total 10 alumnos. - Realizamos AQUAGYM donde desarrollan resistencia, fuerza, flexibilidad etc. En el agua.
25-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°8 - Se realizo con un total de 19 alumnos. - Realizan trabajo de circuito con balones
30-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°9 - Realizamos baile entretenido con posterior trabajo con mancuernas para tren superior.



MARCELA VERGARA VERGARA
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO LOS CRONICOS
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



[Handwritten signature]

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



[Handwritten signature]

QUILLÓN, 01 DE AGOSTO 2024



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MARCELA VERGARA VERGARA
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO CHILLANCITO
MES DE GESTIÓN: JULIO / BOLETA N° 232
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 N°1- Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos.- Realizamos baile entretenido, circuito con diferentes estaciones.
03-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización sesión n°2.- Se realizó una sesión con 11 alumnos.- Realizamos baile entretenido, posterior trabajo de tabata.
08-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización sesión n°3- Se realizó sesión con 11 alumnos.- Realizamos Aerobox, con posterior trabajo con mancuernas para tren superior.
10-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°4- Se realizó con un total de 08 alumnos.- Realizamos trabajo de acondicionamiento físico, realizamos un circuito, diferentes ejercicios con sus respectivas estaciones
15-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°5- Se realizó con un total de 11 alumnos.- Realizamos gimnasia aeróbica, posterior trabajo de tonificación abdominal, realizan ejercicios individuales y en parejas.
17-07-2024	<ul style="list-style-type: none">- Se realizó sesión n°6

	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizó con un total de 12 alumnos. - Realizamos baile entretenido y posterior trabajo localizado para abdomen y glúteos.
22-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizó sesión n°7 - Con un total de 14 alumnos - Realizamos AQUAGYM ejercicios de resistencia, coordinación, flexibilidad en piscina.
24-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizó sesión n°8 - Con un total de 09 alumnos - Se realizó Aerobox con posterior trabajo con mancuernas para ten superior e inferior.
29-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizó sesión n°09 - Con un total de 10 alumnos. - Realizamos baile entretenido, con posterior trabajo localizado en circuito.
31-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizó sesión n°10 - Con total de 09 alumnos - Realizamos gimnasia aeróbica, con posterior trabajo en colchonetas para abdomen y glúteos.



MARCELA VERGARA VERGARA
 PROFESORA TALLER RECREATIVO CHILLANCITO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



NATALIA REDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 DE AGOSTO 2024