



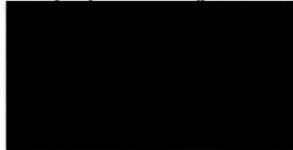
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Valentina Ignacia Ascencio Burboa
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO ZUMBA
MES DE GESTIÓN: JUNIO / BOLETA N°158
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de zumba n°1 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 16 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 distintos ritmos y coreografías- Para finalizar se realizan estiramientos al ritmo de la música
05-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión Zumba N°2 en el taller recreativo- 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
10-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión Zumba N°3 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 13 alumnas.- Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca-
12-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°4

	<ul style="list-style-type: none"> - Clase suspendida por condiciones climáticas - Se coordinara con la encargada de talleres
17-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión Zumba N°5 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnas. - Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca - En el desarrollo de la clase, se realizan distintos ritmos - Para finalizar se realizan estiramientos de vuelta a la calma
19-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión Zumba N°6 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnas. - Nos visita la encargada de los talleres recreativos, que tiene una conversación con los apoderados de otra disciplina por inquietudes con la música. - Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca - En el desarrollo de la clase se realizan movimientos fitness como sentadillas, estocadas entre otras - Para finalizar, se realiza una vuelta a la calma estirando los músculos involucrados en la sesión
24-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión Zumba N°7 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnas. - Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca - En el desarrollo de la clase se realizan ritmos como bachata, cumbia y reggaetón - Para finalizar, se realiza estiramientos al ritmo de la música
26-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión Zumba N°8 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 13 alumnas. - Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca

	<ul style="list-style-type: none">- En el desarrollo se realizan ritmos diferentes, agregando movimientos fitness- Se finaliza con un estiramiento, para volver a la calma
--	---



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



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 DE JULIO 2024

Se finaliza con un asentamiento para volver a la calma

En el desarrollo se realizan otros ejercicios siguiendo

ROBERTO PÉREZ
ENCARGADO DE DEPORTES Y RECREACIÓN
MUNICIPALIDAD DE QUITO

VALENTINA YANGA ASCENSO TURBO
PROFESORA TALLER RECREATIVO ZUMBA
RECREATIVO
MUNICIPALIDAD DE QUITO

CARLOS SÁNCHEZ
DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO
MUNICIPALIDAD DE QUITO



QUITO, 01 DE JULIO 2024



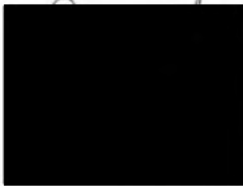
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Valentina Ascencio Burboa
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO G A P
MES DE GESTIÓN: JUNIO / BOLETA N°158
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de G A P n°1 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnos.- Clase se realiza dentro del polideportivo, se realiza el calentamiento y se realiza trabajo de 3x12rep enfocado en glúteos y pierna completa.- Finalizamos con estiramientos de todos los músculos involucrados en la sesión y se pasa lista
05-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de G A P n°2 en el taller recreativo- Se realizó la sesión con una asistencia de 13 alumnos- Se realiza la clase dentro del polideportivo, se realiza un calentamiento con movilidad articular, estiramiento dinámico y aumento de la frecuencia cardiaca, para comenzar con ejercicios de tren inferior, y se da énfasis a tener una buena postura al ejecutar el ejercicio- Se finaliza la clase, estirando todos los músculos involucrados en la sesión, y dando la importancia de una buena postura para evitar molestias, mal estar o lesiones
10-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de G A P n°3 en el taller recreativo- Se realizó la sesión con una asistencia de 16 alumnos- Se inicia la clase con un calentamiento de movilidad articular, estiramiento dinámico y aumentando la frecuencia cardiaca para continuar con ejercicios de tren inferior enfocado en glúteos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Se finaliza con un estiramiento de los músculos involucrados en la sesión, y se hace una retroalimentación del trabajo hecho.
12-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°4 - Clase suspendida por condiciones climáticas - Se coordinará con la encargada de talleres
17-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP°5 en el taller recreativo - Se realizó la sesión con una asistencia de 14 alumnas - Se inicia la clase presentando el objetivo de la sesión "Aplicar ejercicios de intensidad moderada fortaleciendo el Core". Luego, se realiza el calentamiento. - Se realiza trabajo de 15x3 y al final se realiza un Tabatha enfocado en abdomen - Finalizando, se realiza un estiramiento de todos los músculos involucrados dentro de la sesión y se realiza retroalimentación del trabajo realizado
19-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP°6 en el taller recreativo - Se realizó la sesión con una asistencia de 11 alumnos - Nos visita la encargada de los talleres recreativos - Se inicia la clase presentando el objetivo y con calentamiento. - Se realiza trabajo de circuitos realizando trabajos de 15 repetición - Para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión y se realiza una retroalimentación del trabajo realizado, entregando felicitaciones al grupo
24-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP°7 en el taller recreativo - Se realizó la clase con una asistencia de 12 alumnos - Se realizan las tres partes de la clase, calentamiento, desarrollo de la clase y estiramiento. Sin inconvenientes
26-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP°8 en el taller recreativo - Se realizó la clase con una asistencia de 13 alumnos

	- Se realizan las tres partes de la clase, calentamiento, desarrollo de la clase y estiramiento. Sin inconvenientes
--	---



Valentina Ignacia Ascencio Burboa
PROFESORA/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 DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 de JULIO 2024

Se realiza las tres partes de la clase, calentamiento, desarrollo de la clase y estiramiento. Sin inconvenientes

RODRIGO PÉREZ PÓRTIZ
ENCARGADO DE DEPORTES Y RECREACIÓN
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN

VICTORIA IGANCIO
PROFESORA TALLER RECREATIVO GRUPO 1
RECREATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN
DIRECTORÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN
CARRERAS 1000, QUILÓN, CHILE

QUILÓN, 01 de JULIO 2024