



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
CARGO: PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR FLOR DE VIDA
MES DE GESTIÓN: JUNIO 2024 / BOLETA N°171
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°1 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.- Asistencia total de 22 usuarios- Batería de ejercicios para mejorar equilibrio estático/ dinámico, balance y coordinación.<ul style="list-style-type: none">• 1° parte: Serie de ejercicios individuales de equilibrio estático y dinámico con implemento.• 2° parte: Trabajo de coordinación y balance en duplas con implemento.
06-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°2 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.- Asistencia total de 10 usuarios. <p>Se realizó clase ejercicios de resistencia aeróbica + fortalecimiento muscular MMSS / MMII con banda elástica y mini bandas.</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 series de 10 repeticiones por ejercicio.• Funciones motrices trabajadas fuerza muscular tren superior e inferior y resistencia aeróbica.

11-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 16 usuarios. - Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de MMII con pesas de tobillo (2kg). <ul style="list-style-type: none"> • 2 series de 10 repeticiones por ejercicio. • Funciones motrices trabajadas: fuerza muscular tren inferior y resistencia aeróbica.
13-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°4 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Suspensión de clases dirigidas a adultos mayores, por instrucción del departamento de Deportes y Recreación, debido al frente de mal tiempo. <ul style="list-style-type: none"> • Se envía guía de actividad física para realizar en casa.
18-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°5 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Asistencia total de 13 usuarios. - Realización de clase grupal para fortalecimiento muscular para tren superior e inferior con mini bandas de diferentes resistencias. <ul style="list-style-type: none"> • 2 series de 10 repeticiones c/ejercicio. - Funciones motrices trabajadas: fuerza muscular y resistencia aeróbica.
20-06-2024	<p>FERIADO : DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS</p>
25-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°7 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida. - Se realizará batería de ejercicios para mejorar equilibrio estático/ dinámico, balance y coordinación con implemento (step, bastón, vayas de equilibrio y balones). - Funciones motrices a trabajar: resistencia aeróbica, movilidad articular, equilibrio y coordinación.

27-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Flor de Vida.- Se realizará clase grupal de estimulación cognitiva para el adulto mayor, mediante cuadernillo de trabajo.- Habilidades cognitivas a trabajar: atención, memoria y funciones ejecutivas.
------------	--

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 de JULIO 2024

<p>Sección N°8 del Taller Recreativo Adulto Mayor El Sol Se realizará clase para la estimulación cognitiva para el adulto mayor, mediante el uso de actividades de trabajo. Habilidades cognitivas a trabajar: atención, memoria y funciones ejecutivas.</p>	<p>27-06-2024</p>
--	-------------------

RODRIGO BERRAZPÉREZ
 ENCARGADO DE DEPORTES Y RECREACIÓN
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN

MARIA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
 PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR
 LÍDER DE VIDA
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 C/ PATATA REDO CHINCHA





INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
CARGO: PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR COYANCO
MES DE GESTIÓN: JUNIO 2024 / BOLETA N°171
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
05-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°1 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Suspensión de clases dirigidas a adultos mayores, por instrucción del departamento de Deportes y Recreación, debido al frente de mal tiempo.- Se envía guía de actividad física para desarrollar en casa.
07-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°2 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Asistencia total de 10 usuarios.- Se realizó clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas + mini bandas.- Funciones motrices a trabajar: fuerza muscular, movilidad articular y resistencia aeróbica.
12-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Sesión N°3 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco.- Suspensión de clases dirigidas a adultos mayores, por instrucción del departamento de Deportes y Recreación, debido al frente de mal tiempo.- Se envía guía de actividad física para desarrollar en casa.

14-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°4 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Suspensión de clases dirigidas a adultos mayores, debido al frente de mal tiempo. - Se envía guía de actividad física para desarrollar en casa.
19-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°5 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 9 usuarios. - Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mini bandas. Ejercicio aeróbico de bajo impacto para AM. - Funciones motrices a trabajar: fuerza muscular y resistencia aeróbica.
21-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°6 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Asistencia total de 5 usuarios. - Realización de circuito motriz con implemento. (bandas elásticas, step, mancuernas, balón Pilates) - Bicicleta estática x 10 - 15 minutos por usuario.
	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°7 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Se realizará: Clase grupal/duplas para mejorar equilibrio estático/dinámico, balance y coordinación.
26-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Primera parte: Serie de ejercicios individuales de equilibrio estático y dinámico con implementos (bastón y balón) • Trabajo en duplas (trabajo de coordinación con aros y balón). - Segunda parte: 30 minutos de estimulación cognitiva mediante

	<p>cuademillo de trabajo con ejercicios de atención y memoria.</p> <p>*Observación: Se incorporan 30 minutos de trabajo cognitivo para recuperación de clases suspendidas.</p>
28-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión N°8 con el Taller Recreativo Adulto Mayor Coyanco. - Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento muscular de MMSS y MMII con mancuernas + mini bandas. Ejercicio aeróbico de bajo impacto para AM. - 2 series de 10 repeticiones por ejercicio. <p>Segunda parte: 30 minutos de estimulación cognitiva mediante cuademillo de trabajo con ejercicios de atención y memoria.</p> <p>*Observación: Se incorporan 30 minutos de trabajo cognitivo para recuperación de clases suspendidas.</p>

María Paz Astudillo C.



MARÍA PAZ ASTUDILLO CONTRERAS
 PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR
 COYANCO
 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

<p>Observación: Se incorporan 30 minutos de trabajo cognitivo para recuperación de clases suspendidas.</p> <p>Desarrollo de tareas con ejercicios de atención y memoria.</p>	
<p>Observación: Se incorporan 30 minutos de trabajo cognitivo para recuperación de clases suspendidas.</p> <p>Desarrollo de clase grupal para fortalecimiento de habilidades de MMII con mancuernas + mini tarjetas. Ejercicios sencillos de movimiento para AMI.</p> <p>2 series de 10 repeticiones por ejercicio.</p>	<p>28-08-2024</p>
<p>Observación: Se incorporan 30 minutos de trabajo cognitivo para recuperación de clases suspendidas.</p> <p>Desarrollo de tareas con ejercicios de atención y memoria.</p> <p>Segunda parte: 30 minutos de estimulación cognitiva individualizada.</p>	

RODRIGUEZ FERRER
 ENCARGADO DE DEPARTAMENTO DE RECUPERACIÓN
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN

MARIA PAZ ESTUQUE COMBARROS
 PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR
 LUYANCO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 NATALIA AEDO GARCIA

QUILÓN 04 DE JULIO 2024