



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

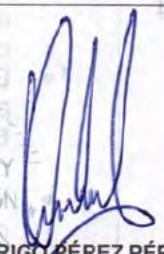
NOMBRE COMPLETO: GÉNESIS ALEJANDRA ULLOA GONZÁLEZ
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO EJERCICIO FÍSICO "LAS MOVIDAS"
MES DE GESTIÓN: JUNIO/ BOLETA N°101
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL (FOTOS)
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03.06.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 19 usuarios (1 varones y 18 mujeres). <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none">Calentamiento: Se realizó una caminata dando tres vueltas a las canchas a intensidad baja y luego se realizan movilización articular de céfalo-caudal y ejercicios de respiraciónDesarrollo: Cardiovascular: subir y bajar el step y luego pasar por los aros, Fuerza: sentadillas en silla con peso muerto (2 o 4 kilos), Equilibrio: caminar por la línea de pasos según la dirección de los pasos marcados.Vuelta a la calma: se realizó ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y ejercicios de respiración.
05.06.2024	Suspensión de clases por mal tiempo
10.06.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 18 usuarios (1 varones y 17 mujeres). <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none">Calentamiento: se realizó una caminata a la cancha y luego realizar movilización articular de céfalo-caudal.Desarrollo: ejercicios en estaciones de trabajo: COLCHONESTAS: fortalecimiento del CORE con balón, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN:

	<p>caminar rápido por las argollas y subir al bozo, FUERZA: levantar las pesas con los brazos y tocar con los pies el cono, realizar estocadas con una banda elástica sobre las rodillas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma: Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal.
12.06.2024	Suspensión de clases por mal tiempo
17.06.2024	Suspensión de clases por mal tiempo
19.06.20254	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 13 usuarios (1 varones y 12 mujeres). <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento: se realizó una caminata a la cancha y luego realizar movilización articular de céfalo-caudal. • Desarrollo: Se realiza ejercicio grupal en step con diferentes elementos (pelota, bandas elásticas y pesas). <p>Vuelta a la calma: Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal.</p>
24.06.2024	Suspensión de clase con recuperación en día a acordar.
26.06.2024	Suspensión de clase con recuperación en día a acordar.



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO DEPORTE /
 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



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: GÉNESIS ALEJANDRA ULLOA GONZÁLEZ
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO EJERCICIO FÍSICO PERSONAS MAYORES “UNIÓN Y ESPERANZA”
MES DE GESTIÓN: JUNIO / BOLETA N° 101
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL (FOTOS)
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03.06.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 20 usuarios (6 varones y 14 mujeres). <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none">Se realiza calentamiento: caminar 2 vueltas a la cancha y luego realizar movimiento articulares suaves de céfalo-caudal 10 repeticiones 3 veces por articulaciones. <p>Se realizan estaciones de ejercicios:</p> <p>Cardiovascular: Diferentes ejercicios con una pelota movilizándolo todo el cuerpo. Fuerza/Potencia (inferior): Chutear una lenteja con pesos en los tobillos y Equilibrio/marcha: camina de costado pasando, ladrillo de yoga, conos y escalera de equilibrio.</p> <p>Vuelta a la calma Se realiza una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal, ejercicio de respiración y el grito de termino.</p>
05.06.2024	Se suspende las clases por mal tiempo
10.06.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 17 usuarios (5 varones y 12 mujeres).

	<p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> Se realiza calentamiento: caminar 2 vueltas a la cancha y luego realizar movimientos articulares suaves de céfalo-caudal 10 repeticiones 3 veces por articulaciones. <p>Se realizan estaciones de ejercicios: EQUILIBRIO: pasar por las vallas, camino de ladrillo, argollas y caminar por encima del bosu el que pueda, FUERZA: caminar estirar y relajar la banda elástica, FUNCIONAL: sentado pasar una una argolla desde los pies hasta la cabeza y CONCENTRACIÓN Y EQUILIBRIO: con una colchoneta con una pelota encima y un usuario en cada lado de la colchoneta, deben realizar doblar y estirar las rodilla de manera coordinado sin botar la pelota.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Se realiza una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal, ejercicio de respiración y el grito de término.</p>
12.06.2024	Se suspenden las clases por mal tiempo
17.06.2024	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Estadio Municipal de 09:00 a 10:30 hrs. Se da inicio el taller con una asistencia de 12 usuarios (4 varones y 8 mujeres). Inicio de la clase dando la bienvenida a todos los usuarios. Se realiza calentamiento: movimiento articulares suaves de céfalo-caudal 10 repeticiones 3 veces por articulaciones. <p>DESARROLLO</p> <p>Se realizan baile entretenido con diferentes elementos de ejercicios (bandas elásticas, pelota y aros).</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Se realiza una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal, ejercicio de respiración y el grito de término</p>
19.06.2024	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. Se da inicio el taller con una asistencia de 0 usuarios (0 varones y 0 mujeres). No llego ningún usuario a clases.

24.06.2024	Suspensión de clase con recuperación en día a acordar.
26.06.2024	Suspensión de clase con recuperación en día a acordar.



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ
PROFESORA TALLER RECREATIVO ADULTO MAYOR
/ RECREATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN
JEFE DE
DEPORTES Y RECREACIÓN
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