



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: CATHERINE LILLO PARRA
CARGO: PROFESOR/A ESCUELA FORMACIÓN MUNICIPAL DE DANZA
MES DE GESTIÓN: MAYO / BOLETA N°188
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-05-2024	Realización de curso de primeros auxilios, dictado por Mutual de Seguridad en el Salón Diego Portales, con una duración de 120 min.
03-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°1 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Pre ballet. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos.- Las alumnas trabajaron su coordinación simple en variaciones de ejercicios de centro y saltos, incorporando el chassé de coté o deslizamiento hacia el lado, a su lenguaje corporal. Comenzaron su trabajo activando su musculatura con ejercicios de rotación y flexión desde la cabeza hasta los pies.- Luego realizaron su trabajo sentadas movilizandando la musculatura gruesa que participa de la rotación del fémur para realizar la primera posición de piernas. Ejercicios de flexión de rodillas en posición paralela y primera. puntas y flexión de pies. Port des bras, primera. segunda y tercera posiciones. saltos en posición paralela, con trabajo de musicalidad y coordinación básica. finalizan con una Reverencia bailada. Control de Asistencia. Formación para conteo y salida de clases.- Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°1 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Juvenil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 5 alumnos. Coordinación neuromuscular, con Los alumnos trabajaron coordinación y disociación corporal. Su Calentamiento muscular lo realizaron sentados en sus colchonetas, activaron sus articulaciones desde los pies hasta la cabeza con mov. de rotación suave y flexión de los mismos. Trabajo muscular de piernas y torso. De pie frente al espejo, ejercicios de técnica Leeder. swing, en el lugar, disociación muscular parte superior e inferior del cuerpo. ejercicios de cambio de frente usando swing y disociación. Aplicación de los ejercicios en fraseos por la diagonal. Saltos en el centro y luego con desplazamiento por la diagonal. Finalizaron su entrenamiento con respiraciones conscientes y stretching en el lugar.

04-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°1 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Infantil.. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 12 alumnas. Las alumnas vivenciaron una introducción a la técnica de piso con ejercicios que potencien su postura de torso. ejercicios de demi plié a primera pos. Battement tendu devant, souplesse devant, développe. variaciones de pie en el centro. tombe pas de bourrée en el centro, luego por la diagonal. pequeños saltos. finalizaron con ejercicio de reverencia. - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°2 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Juvenil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos. Los alumnos trabajaron coordinación y disociación muscular con ejercicios de técnica Leeder. Comenzaron con activación de columna, bajando y subiendo la espalda. Ejercicios de rotación y flexión articular desde la cabeza hasta los pies. frente al espejo, ejercicios de técnica Leeder: swing, en el lugar, disociación muscular parte superior e inferior del cuerpo. Coordinación con ejercicios de cambio de frente usando swing de brazos. Aplicación de los ejercicios en fraseos por la diagonal. Saltos en el centro y luego con desplazamiento por la diagonal. Para finalizar realizaron Stretching en el lugar
07-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°2 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel pre ballet. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 13 alumnas. Las alumnas trabajaron la coordinación simple en variaciones de sus ejercicios de centro y de saltos, incorporando el chassé al lado a su lenguaje corporal. Activaron su musculatura con ejercicio de rotación y flexión desde la cabeza hasta los pies. Trabajaron sentadas movilizand la musculatura gruesa que participa de la rotación del fémur para realizar la primera posición de piernas. Ejercicios de flexión de rodillas en posición paralela y primera. puntas y flexión de pies. port des bras, primera. segunda y tercera posiciones. saltos en posición paralela, con trabajo de musicalidad y coordinación básica. Reverencia bailada. Control de Asistencia. Formación para conteo y salida de clases. Reverencia bailada. Control de Asistencia. Formación para conteo y salida de clases. - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°2 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Infantil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 8 alumnas. Activación corporal desde los pies hasta la cabeza. Introducción a la técnica de piso con ejercicios de demi plié a primera pos. Battement tendu devant, souplesse devant, développe. variaciones de pie en el centro. tombe pas de bourrée en el centro, luego por la diagonal. pequeños saltos. Para finalizar ejecutan ejercicio de reverencia.
10-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°3 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Pre ballet. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 17 alumnas. Las alumnas trabajaron coordinación simple en variaciones de sus ejercicios de centro y de saltos, incorporando el chassé al lado a su lenguaje corporal. Trabajo sentadas movilizand la musculatura gruesa que participa de la rotación del fémur para realizar la primera posición de piernas. Ejercicios de flexión de rodillas en posición paralela y primera. puntas y flexión de pies. port des bras, primera. segunda y tercera posiciones. saltos en posición paralela, con trabajo de

	<p>musicalidad y coordinación básica. Al finalizar Reverencia bailada. Control de Asistencia. Formación para conteo y salida de clases.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°3 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Juvenil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos. Los alumnos Trabajaron su correcta postura corporal de torso y postura de brazos con técnica de piso. Activación corporal con ejercicios de rotación y flexión desde la cabeza hasta los pies. Calentamiento de pies con rechazos y de brazos con movimientos de swing. Sentados en el piso, en sus colchonetas: Demi plié (flexión de rodilla) en sexta, primera y segunda posiciones, terminando con souplesse devant a primera. battement tendu devant desde primera y tercera pos, battement tendu derriere desde primera pos. de pies. battement jeté devant y derriere desde primera posición de pies. petit dévelope devant y derrière. rond des jambe en dehors sentados hasta segunda pos. rond en dedans, recostados. grand battement devant y derriere. Diagonal de desplazamiento con tombé pas de bourrée. variación en diagonal. saltos en el centro. Finalizaron su clase con stretching en el lugar.
11-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°3 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Infantil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 12 alumnas. Las alumnas vivenciaron una introducción a la técnica de piso con ejercicios que potencien su postura de brazos. Activación corporal desde los pies hasta la cabeza. Introducción a la técnica de piso con ejercicios de demi plié a primera pos. con port des bras, Battement tendu devant con brazos a primera, souplesse devant, dévelope devant. variaciones en el centro mezclando demi plié, battement tendu y relevé. tombe pas de bourrée en el centro, luego por la diagonal. preparación de giro por la diagonal, piqué soutenu. pequeños saltos de primera y segunda pos. Trabajo de montaje coreográfico. finalizaron con reverencia - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°4 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Juvenil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos. Activación corporal con ejercicios de rotación y flexión desde la cabeza hasta los pies. Calentamiento de pies con rechazos y de brazos con movimientos de swing - Sentados en el piso, en sus colchonetas: Demi plié (flexión de rodilla) en sexta, primera y segunda posiciones, terminando con souplesse devant a primera. battement tendu devant desde primera y tercera pos, battement tendu derriere desde primera pos. de pies. battement jeté devant y derriere desde primera posición de pies. petit dévelope devant y derrière. rond des jambe en dehors sentados hasta segunda pos. rond en dedans, recostados. grand battement devant y derriere. Diagonal de desplazamiento con tombé pas de bourrée. variación en diagonal. saltos en el centro. stretching y reverence
14-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°4 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Pre ballet. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 17 alumnas. Las alumnas trabajaron coordinación simple en variaciones de sus ejercicios de centro y de saltos, incorporando el chassé al lado a su lenguaje corporal. Activación corporal, ejercicio de rotación y flexión desde la cabeza hasta los pies. Trabajo sentadas movilizand la musculatura gruesa que participa de la rotación del fémur para realizar la primera posición de piernas. Ejercicios de flexión de rodillas en posición

	<p>paralela y primera. puntas y flexión de pies. port des bras, primera, segunda y tercera posiciones. saltos en posición paralela, con trabajo de musicalidad y coordinación básica. Finalizan con Reverencia bailada. Control de Asistencia. Formación para conteo y salida de clases.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°4 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Infantil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 8 alumnas. Las alumnas trabajaron una introducción a la técnica de piso con ejercicios que potencien su postura de brazos. Introducción a la técnica de piso con ejercicios de demi plié a primera pos. con port des bras, Battement tendu devant con brazos a primera, souplesse devant, développe devant. variaciones en el centro mezclando demi plié, battement tendu y relevé. tombe pas de bourrée en el centro, luego por la diagonal con preparación de giro por la diagonal, piqué soutenu. pequeños saltos de primera y segunda pos. montaje coreográfico. Finalizan con ejercicio de reverencia.
17-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°5 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel pre ballet. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 17 alumnas. Las alumnas trabajaron coordinación simple en variaciones de sus ejercicios de centro y de saltos, incorporando el chassé al lado a su lenguaje corporal. Ejercicio de rotación y flexión desde la cabeza hasta los pies. Trabajo sentadas movilizandando la musculatura gruesa que participa de la rotación del fémur para realizar la primera posición de piernas. Ejercicios de flexión de rodillas en posición paralela y primera. puntas y flexión de pies. port des bras, primera, segunda y tercera posiciones. saltos en posición paralela, con trabajo de musicalidad y coordinación básica. Reverencia bailada. Control de Asistencia. Formación para conteo y salida de clases. - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°5 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Juvenil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos. Los alumnos trabajaron su memoria corporal con variaciones técnicas de ballet. Activación corporal con mov, de flexión y rotación. De pie frente al espejo, ejercicios de técnica clásica. Coordinación neuromuscular, demi pié en primera, segunda y tercera pos. Battement tendus en croix desde quinta pos. battement jetes en croix desde quinta pos. rond des jambe par terre en dehors y en dedans. passe balance. grand battement. por la diagonal fraseo. saltos en el centro, pequeños en primera y segunda, preparación para batido. preparación de giros. Finalizan con port des bras.
18-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°5 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Infantil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 12 alumnas. Introducción a la técnica de piso con ejercicios de demi plié a primera pos. con port des bras, Battement tendu devant con brazos a primera, souplesse devant, développe devant. variaciones en el centro mezclando demi plié, battement tendu y relevé. tombe pas de bourrée en el centro, luego por la diagonal con preparación de giro por la diagonal, piqué soutenu. pequeños saltos de primera y segunda pos. montaje coreográfico, finalizan con reverencia. - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°6 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Juvenil. Se realizó entrenamiento

	<p>con una asistencia de 1 alumno. Los alumnos trabajaron su memoria corporal con variaciones técnicas de ballet. Activación corporal con mov. de flexión y rotación. De pie frente al espejo, ejercicios de técnica clásica. Coordinación neuromuscular, demi pié en primera, segunda y tercera pos. Battement tendus en croix desde quinta pos. battement jetes en croix desde quinta pos. rond des jambe par terre en dehors y en dedans. passe balance. grand battement. por la diagonal fraseo. saltos en el centro, pequeños en primera y segunda, preparación para batido. preparación de giros. Finalizan con port des bras.</p>
21-05-2024	Día Feriado
24-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n° 7 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Pre ballet. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 18 alumnas. Las alumnas trabajaron coordinación simple en variaciones de sus ejercicios de centro y de saltos, incorporando el chassé al lado a su lenguaje corporal. Realizaron Activación corporal, ejercicio de rotación y flexión desde la cabeza hasta los pies. Trabajo sentadas movilizand la musculatura gruesa que participa de la rotación del fémur para realizar la primera posición de piernas. Ejercicios de flexión de rodillas en posición paralela y primera. puntas y flexión de pies. port des bras, primera. segunda y tercera posiciones. saltos en posición paralela, con trabajo de musicalidad y coordinación básica. Finalizan con Reverencia bailada. Control de Asistencia. Formación para conteo y salida de clases. - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°7 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Juvenil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos. Los alumnos trabajarán su memoria corporal con variaciones técnicas de ballet. Los alumnos trabajarán su memoria corporal con variaciones técnicas de ballet. De pie frente al espejo, ejercicios de técnica clásica. Coordinación neuromuscular, demi pié en primera, segunda y tercera pos. Battement tendus en croix desde quinta pos. battement jetes en croix desde quinta pos. rond des jambe par terre en dehors y en dedans. passe balance. grand battement. por la diagonal fraseo. saltos en el centro, pequeños en primera y segunda, preparación para batido. preparación de giros. Inicio montaje coreográfico. Finalizan con stretching.
25-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Las clases programadas son suspendidas por encontrarse ocupado el polideportivo.
28-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°8 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Pre ballet. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 13 alumnas, Activación corporal, ejercicio de rotación y flexión desde la cabeza hasta los pies. Trabajo sentadas movilizand la musculatura gruesa que participa de la rotación del fémur para realizar la primera posición de piernas. Ejercicios de flexión de rodillas en posición paralela y primera. puntas y flexión de pies. port des bras, primera. segunda y tercera posiciones. saltos en posición paralela, con trabajo de musicalidad y coordinación básica. Reverencia bailada. Control de Asistencia. Formación para conteo y salida de clases.

	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°8 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Infantil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 12 alumnas. Parte Fundamental o desarrollo: Introducción a la técnica de piso con ejercicios de demi plié a primera pos. con port des bras, Battement tendu devant con brazos a primera, souplesse devant, dévelope devant. variaciones en el centro mezclando demi plié, battement tendu y relevé. tombe pas de bourrée en el centro, luego por la diagonal con preparación de giro por la diagonal, piqué soutenu. pequeños saltos de primera y segunda pos. montaje coreográfico. Finalizan con reverencia.
31-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°9 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel Pre ballet. Se realizó entrenamiento con una asistencia de XX alumnas. Las alumnas trabajarán coordinación simple en variaciones de sus ejercicios de centro y de saltos, incorporando el chassé al lado a su lenguaje corporal. Trabajo sentadas movilizand la musculatura gruesa que participa de la rotación del fémur para realizar la primera posición de piernas. Ejercicios de flexión de rodillas en posición paralela y primera. puntas y flexión de pies. port des bras, primera. segunda y tercera posiciones. saltos en posición paralela, con trabajo de musicalidad y coordinación básica. Finalizan con stretching. - Realización de sesión de entrenamiento de Ballet n°9 con la Escuela Municipal Formativa de Danza, nivel juvenil. Se realizó entrenamiento con una asistencia de XX alumnos. Los asistentes trabajaron De pie frente al espejo, ejercicios de técnica clásica. Coordinación neuromuscular, demi pié en primera, segunda y tercera pos. Battement tendus en croix desde quinta pos. battement jetes en croix desde quinta pos. rond des jambe par terre en dehors y en dedans. passe balance. grand battement. por la diagonal fraseo. saltos en el centro, pequeños en primera y segunda, preparación para batido. preparación de giros. Montaje coreográfico. Finalizan con stretching




CATHERINE LILLO PARRA
 PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL DANZA /
 FORMATIVO
 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, 03 de junio 2024