



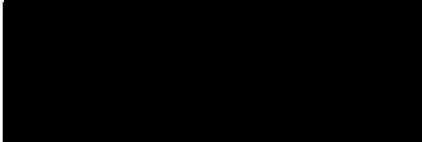
### **INFORME MENSUAL DE GESTIÓN**

**NOMBRE COMPLETO:** ANGELICA PAMELA MUÑOZ ORELLANA  
**CARGO:** PROFESOR/A TALLER RECREATIVO "DISFRUTANDO LA VIDA"  
**MES DE GESTIÓN:** MAYO / BOLETA N°103  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

<b>ACTIVIDADES REALIZADAS</b>	
<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
02-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de Gimnasia para personas mayores n°1 con el Taller Recreativo "Disfrutando la vida"</li><li>- Se realizó sesión con una asistencia de 20 alumnos.</li><li>- Se desarrolló la actividad dinámicas de calentamiento previo con canciones "batalla del calentamiento", "cuando el grupo baila" y "el alacrán"</li><li>- Trabajo en equipos, coordinación y ubicación espacial.</li></ul>
07-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de Gimnasia para personas mayores n°2 con el Taller Recreativo "Disfrutando la vida"</li><li>- Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnos.</li><li>- Se realizó juego de calentamiento "el semáforo", dinámica con canción repetitiva "el árbol en el prado" y "cuando el grupo baila".</li><li>- Trabajo de desplazamientos y pases en parejas con balón.</li><li>- Se termina unos minutos antes, debido a visita de ministra de fé para conformación de club de personas mayores "Matices de Juventud"</li></ul>
09-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de Gimnasia para personas mayores n°3 con el Taller Recreativo "Disfrutando la vida"</li><li>- Se realizó sesión con una asistencia de 14 alumnos, en sala del club de tenis.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se trabajó yoga en silla y juegos de mesa (ludo, dominó, naipes)</li> </ul>
14-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de Gimnasia para personas mayores n°4 con el Taller Recreativo "Disfrutando la vida"</li> <li>- Se realizó la clase en la cancha del polideportivo, movimiento articular con música y fortalecimiento de músculos de brazos y piernas a través de estaciones de 3 minutos.</li> </ul>
16-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de Gimnasia para personas mayores n°5 con el Taller Recreativo "Disfrutando la vida" en el polideportivo.</li> <li>- Reforzar y practicar equilibrio corporal, se realiza movimiento articular a través del baile al ritmo de música (Michael Jackson) para preparar el cuerpo para la clase. Juego "Congelado" realizando varios tipos de equilibrio (pies juntos, 1 pie, etc). 4 Estaciones de trabajo : pasar vallas elevando rodilla , caminar en zigzag con la punta de los pies, subir 5 segundos un pie a la pelota y cambiar, 10 segundos de elevación de rodilla.</li> <li>- Cierre de la clase con estiramientos de los músculos utilizados y Juego " Nombre" pasar pelota diciendo el nombre de la compañera antes de lanzarla, ya que las usuarias pidieron recordarse los nombres.</li> </ul>
21-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FERIADO</li> </ul>
23-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clase n°6, se celebra el Festival Recreativo Años Dorados.</li> <li>- Se realizan distintos juegos de mesa en donde todos pueden jugar ya que van rotando. También hay juegos entre los distintos grupos, finalizando con la presentación del doble del cantante Vicente Fernandez.</li> </ul>
28-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clase n°7, se realiza el Taller Recreativo "Disfrutando la vida" en el polideportivo, solo con 12 participantes ya que muchos justificaron su inasistencia por enfermedad y hora a médico.</li> <li>- Se realizan varias actividades para movilizar y fortalecer articulación y músculos del tren superior, con pesas, bastones y bandas elásticas al ritmo de la música de Antonio Rios.</li> </ul>
30-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clase n°8, se realiza el Taller Recreativo "Disfrutando la vida" en el polideportivo, con 15 asistentes.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se realiza juego "los países" de forma modificada con el objetivo de refrescar memoria con los nombre de compañeros y de subir la temperatura corporal.</li><li>- Trabajo muscular por estaciones, fortalecimiento muscular.</li></ul>
--	--



ANGELICA PAMELA MUÑOZ ORELLANA  
PROFESORA/A TALLER RECREATIVO ADULTO  
MAYOR  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



NATALIA AEDO CONCHA  
DIRECTORA DESARROLLO  
COMUNITARIO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



QUILLÓN, 03 de junio 2024