



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Franco Silva Castro
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
MES DE GESTIÓN: MAYO / BOLETA N°91
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°1 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnos.- Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio.
08-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°2 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos.- Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
10-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°3 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnos.- Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo

	<p>localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio</p>
15-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°4 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 14 alumnos. - Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
17-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°5 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 7 alumnos. - Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
22-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Clase suspendida por Actividad en Polideportivo
24-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°7 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 20 alumnos. - Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
29-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°8 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 21 alumnos. - Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio
31-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°9 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 17 alumnos.

	<p>- Se realizó la clase en base a la programación destinada por el programa, iniciando por el calentamiento generando movilidad articular y activación muscular. Pasando a la parte de combates y entrenamientos de alta intensidad. Finalizando con trabajo localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio</p>
--	---



FRANCO SILVA CASTRO
PROFESOR TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



QUILLÓN, 03 de JUNIO 2024