



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** GÉNESIS ALEJANDRA ULLOA GONZÁLEZ  
**CARGO:** PROFESORA/A TALLER RECREATIVO EJERCICIO FÍSICO “LAS MOVIDAS”  
**MES DE GESTIÓN:** MAYO/ BOLETA N°99  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL (FOTOS)  
**PROGRAMA:** RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
06.05.2024	<ul style="list-style-type: none"><li>Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Las Movidas”, en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.</li><li>Se da inicio el taller con una asistencia de 15 usuarios (1 varones y 14 mujeres).</li></ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Calentamiento:</b> Se realizó una caminata dando tres vueltas a las cancha a intensidad baja y luego se realizan movilización articular de céfalo-caudal y ejercicios de respiración</li><li><b>Desarrollo:</b> se realizó estaciones de trabajo: <b>Cardiovascular:</b> caminar lo más rápido que pueda de un cono al otro tocando las lentejas que hay en cada cono, <b>Fuerza/Potencia (inferior):</b> subir y bajar step con pesas en los tobillos y <b>Equilibrio/marcha:</b> Caminar pasando los aros y luego volver por la escalera de equilibrio.</li><li><b>Vuelta a la calma:</b> se realizó ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y ejercicios de respiración.</li></ul>
08.05.2024	<ul style="list-style-type: none"><li>Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Las Movidas”, en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.</li><li>Se da inicio el taller con una asistencia de 14 usuarios (0 varones y 13 mujeres).</li></ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Calentamiento:</b> se realizó una caminata a la cancha y luego realizar movilización articular de céfalo-caudal y ejercicios de respiración.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo (cambio de actividad):</b> se realizó la actividad en la sede de Tenis, los juegos lúdicos se agrupados en 5 juegos: Juego 1: Yenga, Juego 2: Domino, Juego 3: Ludo, Juego 4: Cartas Españolas y Juego 5: Dama.</li> <li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal.</li> </ul>
13.05.2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.</li> <li>● Se da inicio el taller con una asistencia de 12 usuarios (0 varones y 12 mujeres).</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Calentamiento:</b> se realizó una caminata a la cancha y luego realizar movilización articular de céfalo-caudal.</li> <li>● <b>Desarrollo:</b> Se realizó un juego consiste el girar en circulo detrás de los bastones al ritmo de la música.</li> <li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal.</li> </ul>
15.05.2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.</li> <li>● Se da inicio el taller con una asistencia de 16 usuarios (0 varones y 16 mujeres).</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Calentamiento:</b> se realizó una caminata a la cancha y luego realizar movilización articular de céfalo-caudal</li> <li>● <b>Desarrollo:</b> se realizó estaciones de trabajo: <b>Cardiovascular:</b> lanzar pelotas al aro, <b>Fuerza/Potencia (superior):</b> flexiones de brazos en silla y <b>Equilibrio:</b> realizar movimientos con las piernas de forma estrella con lentes.</li> <li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal y casa usuario indicado su ejercicio para los demás usuarios.</li> </ul>
20.05.2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da inicio el taller con una asistencia de 5 usuarios (0 varones y 5 mujeres).</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calentamiento:</b> se realizó una caminata a la cancha y luego realizar movilización articular de céfalo-caudal al ritmo de la música.</li> <li>• <b>Desarrollo:</b> Se realizó estaciones de trabajo que consistieron en: <b>Estación 1 (sacarse la ropa):</b> con un aro se debe introducir el aro con la cabeza hasta la cintura y luego sacarla, <b>Estación 2 (sacarse los pantalones):</b> sentado con un elástico se debe colocar en los tobillos y debe subirla hasta la cintura y luego casársela, <b>Estación 3 (llevar bolsa de mercadería):</b> sentado y con dos pesas de 2 a 4 kilos en cada mano, luego levantarse y caminar hasta la línea determinada y volver y <b>Estación 4 (ubicar objetos sobre la cabeza):</b> realizar flexiones de brazos con pesa sobre los hombros.</li> <li>• <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal y ejercicios de respiración.</li> </ul>
23.05.2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cambia la actividad de hoy por la actividad de los "Años Dorados" que se realizara el día 23 de Mayo a las 15:00 hrs.</li> <li>• En la actividad participaron 10 usuarios (1 varones y 9 mujeres)</li> </ul>
27.05.2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.</li> <li>• Se da inicio el taller con una asistencia de 15 usuarios (1 varones y 14 mujeres).</li> </ul> <p><b>DESARROLLO (proyección)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calentamiento:</b> se realizará una caminata a la cancha y luego realizar movilización articular de céfalo-caudal al ritmo de la música.</li> <li>• <b>Desarrollo:</b> Se jugará al bachillerato con 6 letras y con premios.</li> <li>• <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizará una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal y ejercicios de respiración.</li> </ul>
29.05.2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Las Movidas", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.</li> <li>• Se da inicio el taller con una asistencia de 19 usuarios (1 varones y 18 mujeres).</li> </ul> <p><b>DESARROLLO (proyección)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Desarrollo:</b> se realizará estaciones de trabajo que consisten en: <b>Cardiovascular:</b> caminar chuteando una pelota.,</li> </ul>



	<p><b>Fuerza/Potencia (superior):</b> en pareja con dos aros uno en cada brazo deben movilizar hacia adelante y hacia atrás. ,</p> <p><b>Equilibrio:</b> caminar en el circuito de diferentes obstáculos (conos, ladrillo, lentejas) y <b>Dual Talk:</b> sumas mentales realizando sentadillas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizará una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal y ejercicios de respiración.</li></ul>
--	---



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ  
PROFESOR/A TALLER RECREATIVO DEPORTE /  
RECREATIVO  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



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



QUILLÓN, 03 de JUNIO 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:** MAYO / BOLETA N° 99  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:** DIGITAL (FOTOS)  
**PROGRAMA:** RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
06-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>● Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Estadio Municipal de 09:00 a 10:30 hrs.</li><li>● Se da inicio el taller con una asistencia de 17 usuarios (5 varones y 12 mujeres).</li><li>● Inicio de la clase dando la bienvenida a todos los usuarios.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Calentamiento:</b> se realizó un calentamiento de 10 minutos, realizando caminata, dos vueltas a la cancha a intensidad baja y luego movimiento articulares de cefalocaudal y ejercicios de respiración.</li><li>● <b>Desarrollo:</b> se realizó estaciones de trabajo, <b>Cardiovascular:</b> pasar por los aros (hacia a delante y atrás al ritmo de cada usuario, <b>Fuerza/Potencia (superior):</b> caminar en pareja con dos aros con peso en cada brazo, <b>Fuerza/Potencia (inferior):</b> sentados en una silla pasar una pelota entre sus piernas y <b>Equilibrio/marcha:</b> Caminar pasando por dos aros movilizand o un aro con un bastón</li><li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal y ejercicio de respiración.</li></ul>
08-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>● Se inicia el taller de Ejercicio Físico “Unión y Esperanza”, en el Estadio Municipal de 09:00 a 10:30 hrs.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se da inicio el taller con una asistencia de 16 usuarios (7 varones y 9 mujeres).</li> <li>● Inicio de la clase dando la bienvenida a todos los usuarios</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Calentamiento:</b> se realizó un calentamiento de 10 minutos, realizando caminata, dos vueltas a la cancha a intensidad baja y luego movimiento articulares de cefalocaudal y ejercicios de respiración.</li> <li>● <b>Desarrollo:</b> se realizó juegos lúdicos agrupados en 5 juegos: Juego 1: Yenga, Juego 2: Domino, Juego 3: Ludo, Juego 4: Cartas Españolas y Juego 5: Dama.</li> <li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal.</li> </ul>
13-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se da inicio el taller con una asistencia de 23 usuarios (5 varones y 18 mujeres).</li> <li>● Inicio de la clase dando la bienvenida a todos los usuarios</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Calentamiento:</b> se realizó un calentamiento de 10 minutos, realizando caminata, dos vueltas a la cancha a intensidad baja y luego movimiento articulares de cefalocaudal y ejercicios de respiración.</li> <li>● <b>Desarrollo (se modifica la clase planificada):</b> se realizó un juego consiste el girar en circulo detrás de las sillas ritmo de la música y en cada silla habrá elementos para realizar ejercicio (pesas y pelota).</li> <li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de cefalocaudal.</li> </ul>
15-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se da inicio el taller con una asistencia de 16 usuarios (3 varones y 13 mujeres).</li> <li>● Inicio de la clase dando la bienvenida a todos los usuarios</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Calentamiento:</b> se realizó un calentamiento de 10 minutos, realizando caminata, dos vueltas a la cancha a intensidad baja y luego movimiento articulares de cefalocaudal y ejercicios de respiración.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo:</b> se realizó estaciones de trabajo, <b>Fuerza/Potencia (inferior):</b> Subir y bajar los step y tocar los conos con los pies con pesas en los tobillos. Y <b>Equilibrio/marcha:</b> caminar chuteando una lenteja pasando por detrás del cono hasta la línea de partida.</li> <li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal y ejercicios de relajación.</li> </ul>
20-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se da inicio el taller con una asistencia de 15 usuarios (4 varones y 11 mujeres).</li> <li>● Inicio de la clase dando la bienvenida a todos los usuarios</li> </ul> <p><b>DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Calentamiento:</b> se realizó un calentamiento de 10 minutos, realizando caminata, dos vueltas a la cancha a intensidad baja y luego movimiento articulares de cefalocaudal y ejercicios de respiración.</li> <li>● <b>Desarrollo:</b> se realizó estaciones de trabajo: <b>Estación 1 (sacarse la ropa):</b> con un aro se debe introducir el aro con la cabeza hasta la cintura y luego sacarla, <b>Estación 2 (sacarse los pantalones):</b> sentado con un elástico se debe colocar en los tobillos y debe subirla hasta la cintura y luego casársela, <b>Estación 3 (llevar bolsa de mercadería):</b> sentado y con dos pesas de 2 a 4 kilos en cada mano, luego levantarse y caminar hasta la línea determinada y volver y <b>Estación 4 (ubicar objetos sobre la cabeza):</b> realizar flexiones de brazos con pesa sobre los hombros.</li> <li>● <b>Vuelta a la calma:</b> Se realizó una ronda en donde se ejecutan movimientos de flexibilidad por segmento muscular de céfalo-caudal y ejercicios de relajación.</li> </ul>
22-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se cambia la actividad de hoy por la actividad de los "Años Dorados" que se realizara el día 23 de Mayo a las 15:00 hrs.</li> </ul>
27-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se da inicio el taller con una asistencia de ____ usuarios (____ varones y ____ mujeres).</li> <li>● Inicio de la clase dando la bienvenida a todos los usuarios</li> </ul> <p><b>DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS (proyección)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Calentamiento:</b> se realizará un calentamiento de 10 minutos, realizando caminata, dos vueltas a la cancha a intensidad baja y luego movimiento articulares de cefalocaudal y ejercicios de respiración.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desarrollo:</b> se realizarán estaciones de ejercicios cognitivos. Se jugará al bachillerato con 6 letras y con premios.</li> </ul>
29-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se da inicio el taller con una asistencia de ____ usuarios ( __ varones y __ mujeres).</li> <li>● Inicio de la clase dando la bienvenida a todos los usuarios</li> </ul> <p><b>DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS</b> (proyección)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Calentamiento:</b> se realizará un calentamiento de 10 minutos, realizando caminata, dos vueltas a la cancha a intensidad baja y luego movimiento articulares de cefalocaudal y ejercicios de respiración.</li> <li>● <b>Desarrollo:</b> Se realizará trabajos grupales de ejercicio aeróbico de baja intensidad.</li> </ul>



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ  
 PROFESOR/A TALLER RECREATIVO DEPORTE /  
 RECREATIVO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



ALICIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 03 de JUNIO 2024