



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** SOFIA CRISTINA ARANEDA VEGA  
**CARGO:** PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL GIMNASIA AERÓBICA  
**MES DE GESTIÓN:** NOVIEMBRE/BOLETA N°42  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-11	Desarrollar habilidades básicas e intermedias para la gimnasia aeróbica. Parte inicial: calentamiento dirigido. Elongación Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan corrigiendo coreografía de nivel 1 para campeonato. Trabajan en coreografía inédita. Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado. Trabajan memoria coreográfica. Trabajan técnica de la gimnasia. Materiales o Recursos: Parlante, música adecuada, espejo.
07-11	Desarrollar habilidades básicas e intermedias para la gimnasia aeróbica. Parte inicial: calentamiento con baile. Elongan Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan corrigiendo coreografía de nivel 1 para campeonato. Trabajan en coreografía inédita. Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado. Trabajan memoria coreográfica. Trabajan técnica de la gimnasia. Materiales o Recursos: Parlante, música adecuada, espejo, colchoneta.
09-11	Trabajan nivel 1 Parte inicial: calentamiento con trote y Elongan Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan corrigiendo coreografía de nivel 1 para próximo campeonato. Trabajan en coreografía inédita. Parte final o vuelta a la calma: Comentan sobre el trabajo realizado. Trabajan memoria coreográfica. Trabajan técnica de la gimnasia. Materiales o Recursos: Parlante, música adecuada, tatamis.
10-11	CAMPEONATO NACIONAL DE GIMNASIA AERÓBICA NIVELES
14-11	Crear y aprender coreografía para presentación. Duración de la sesión: 2 HORAS Parte inicial: calentamiento con trote y Elongan

	<p>Parte Fundamental o desarrollo: Continúan trabajando con coreografía inédita para presentación.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma:</p> <p>Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado. Trabajan memoria coreográfica.</p> <p>Materiales o Recursos:</p> <p>Parlante, música adecuada, espejo. Cubos de goma eva. Colchonetas. Elásticos</p>
16-11	<p>Crear y aprender coreografía para presentación. Conocer elementos de la gimnasia aeróbica.</p> <p>Duración de la sesión: 2 HORAS</p> <p>Parte inicial: calentamiento con trote y Elongan</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo:</p> <p>Continúan trabajando con coreografía inédita para presentación.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p> <p>Trabajan memoria coreográfica.</p> <p>Materiales o Recursos:</p> <p>Parlante, música adecuada, espejo. Cubos de goma eva. Colchonetas. Elásticos</p>
19-11	<p>SE CAMBIA POR EL DIA 21 DE NOVIEMBRE PRESENTACION ESCUELA AMANDA CHAVEZ</p>
23-11	<p>OBJETIVO CLASE: Crear y aprender coreografía para presentación. Conocer elementos de la gimnasia aeróbica.</p> <p>Duración de la sesión: 2 HORAS</p> <p>Parte inicial: calentamiento dirigido, Elongación.</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo:</p> <p>Continúan trabajando con coreografía inédita para presentación.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma:</p> <p>Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p> <p>Metodología:</p> <p>Trabajan memoria coreográfica.</p> <p>Materiales o Recursos:</p> <p>Parlante, música adecuada, espejo, colchoneta. Cubos de goma eva. Colchonetas. Elásticos</p>
28-11	<p>Crear y aprender coreografía para presentación. Conocer elementos de la gimnasia aeróbica.</p> <p>Duración de la sesión: 2 HORAS</p> <p>Parte inicial: calentamiento con trote y Elongan</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo:</p> <p>Continúan trabajando con coreografía inédita para presentación.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p> <p>Trabajan memoria coreográfica.</p> <p>Materiales o Recursos:</p> <p>Parlante, música adecuada, espejo. Cubos de goma eva. Colchonetas. Elásticos</p>
30-11	<p>Desarrollar habilidades básicas e intermedias para la gimnasia aeróbica.</p> <p>Parte inicial: calentamiento dirigido. Elongación</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo:</p> <p>Trabajan corrigiendo</p> <p>Trabajan en coreografía inédita. Parte final o vuelta a la calma:</p>


Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.  
Trabajan memoria coreográfica. Trabajan técnica de la gimnasia.  
Materiales o Recursos:  
Parlante, música adecuada, espejo.



SOFÍA CRISTINA ARANEDA VEGA  
PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL GIMNASIA  
AEROBICA / FORMATIVO  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



YANET TOBAR GONZÁLEZ  
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO (S)  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 03 DE DICIEMBRE DE 2024