



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: VALENTINA ASCENCIO BURBOA
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO ZUMBA
MES DE GESTIÓN: NOVIEMBRE / BOLETA N°169
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°1 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 16 alumnas.- Se realizan calentamiento al ritmo de la música con movilidad articular y adelantando algunos movimientos que se ejecutarán durante toda la sesión- Se realizan distintos ritmos aeróbicos como bachata, Salsa, Merengue, Reggaeton- Para finalizar, se realizan estiramientos con música acorde a la vuelta la calma
06-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°2 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 21 alumnas- Se realiza calentamiento con movilidad articular y anticipando pasos que están dentro de la clase- se realizan distintos ritmos musicales como salsa, merengue, reggaeton, bachata- Para finalizar, se realiza estiramiento de la parte superior e inferior.
11-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°3 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 16 alumnas- Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardíaca

	<ul style="list-style-type: none"> - Durante la clase se realizan ritmos diferentes como funk, flamenco - Para finalizar, se realiza vuelta la calma con estiramiento al ritmo de la música
13-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°4 con el Taller Recreativo - Se realizó la sesión con una asistencia de 22 alumnas - Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca - durante la sesión se realizan ritmos variados - Para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión al ritmo de la música
18-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión de Zumba n°5 con el Taller Recreativo - Se realizó la sesión con una asistencia de 20 alumnas - Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca - se realizan distintos ritmos, realizando movimientos fitness como sentadillas, estocadas, entre otras - se finaliza con un estiramiento, con música acorde para vuelta la calma
20-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°6 con el Taller Recreativo - Se realizo sesion con una asistencia de 27 alumnas - Se realiza calentamiento con movilidad articular y anticipando pasos que están dentro de la clase - se realizan distintos ritmos musicales como salsa, merengue, reggaeton, bachata - Para finalizar, se realiza estiramiento de la parte superior e inferior.
25-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°7 con el Taller Recreativo - se realizo la sesion con una asistencia de 12 alumnas

	<ul style="list-style-type: none"> - se inicia con un calentamiento al ritmo de la música, motivando a las alumnas y anticipando pasos de baile que serán ejecutados dentro de la sesión - En el desarrollo se realizan distintos ritmos como bachata, merengue, salsa, cumbia - Se finaliza con un estiramiento de los músculos involucrados en la sesión.
27-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°8 con el Taller Recreativo - se realizo la sesion con una asistencia de 25 alumnas - se inicia con un calentamiento al ritmo de la música, motivando a las alumnas y anticipando pasos de baile que serán ejecutados dentro de la sesión - En el desarrollo se realizan distintos ritmos como bachata, merengue, salsa, cumbia - Se finaliza con un estiramiento de los músculos involucrados en la sesión.



VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO ZUMBA /
 RECREATIVO
 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 2024



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO GAP
MES DE GESTIÓN: NOVIEMBRE / BOLETA N°169
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°1 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 18 alumnas.- Se realiza la clase en piscina dividiendo la clase en zumba y GAP- se realizan distintos ritmos musicales y ejercicios enfocados en glúteos abdomen y brazos- Para finalizar, se realizan estiramientos con música acorde a la vuelta la calma.
06-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°2 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnos- se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámicos y ejercicios para aumentar la frecuencia cardíaca- En el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de glúteos, piernas y abdomen a través de estaciones. trabajo de 40'x15' y se agregan ejercicios de tren superior como bíceps y tríceps- Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.
11-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°3 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 16 alumnos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciamos con movilidad articular, estiramientos dinámicos y se aumenta la frecuencia cardiaca realizando un trote suave de 6 min. por el espacio demarcado - En el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de glúteos, piernas y abdomen a través de estaciones. trabajo de 40'x15' - Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.
13-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°4 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 16 alumnas. - se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámicos y ejercicios para aumentar la frecuencia cardiaca - En el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de glúteos, piernas y abdomen a través de estaciones. trabajo de 40'x15' y se agregan ejercicios de tren superior como biceps y triceps - Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.
18-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°5 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 21 alumnas. - se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámicos y ejercicios para aumentar la frecuencia cardiaca - En el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de glúteos, piernas y abdomen a través de estaciones. trabajo de 40'x15' y se agregan ejercicios de tren superior como biceps y triceps - Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.
20-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°6 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 23 alumnos. - Se realiza un calentamiento en la pista atlética - En el desarrollo se realiza ejercicios por estaciones, enfocada en pierna completa y glúteos - Finalizamos vuelta a la calma y estiramientos estáticos

25-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°7 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos. - se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámicos y ejercicios para aumentar la frecuencia cardiaca - Se realizan circuito de 6 ejercicios, con descanso de 40 segundos - Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.
27-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°8 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 17 alumnas. - se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámicos y ejercicios para aumentar la frecuencia cardiaca - En el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de glúteos, piernas y abdomen a través de estaciones. trabajo de 40'x15' y se agregan ejercicios de tren superior como biceps y tríceps - Finalizamos con estiramientos estáticos de los músculos involucrados en la sesión como cuádriceps, gastrocnemios, glúteos, tríceps, hombros entre otros.



VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO GAP /
 RECREATIVO
 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 2024