



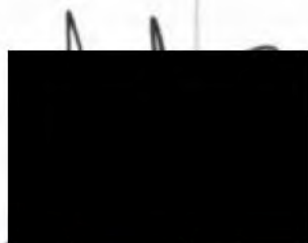
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: FRANCO SILVA CASTRO
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
MES DE GESTIÓN: NOVIEMBRE / BOLETA N°110
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
06-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°1 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 5 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.
08-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°2 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
13-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°3 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 10 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>
15-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°4 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 8 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
20-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°5 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 6 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.
22-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°6 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 5 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.
27-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°7 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

29-11-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°8 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 6 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
------------	---



FRANCO SILVA CASTRO
PROFESOR TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
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