



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: GÉNESIS ALEJANDRA ULLOA GONZÁLEZ
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO EJERCICIO FÍSICO PERSONAS MAYORES "UNIÓN Y ESPERANZA"
MES DE GESTIÓN: NOVIEMBRE / BOLETA N° 108
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL (FOTOS)
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04.11.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 23 usuarios (7 varones y 16 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: caminata al estadio (2 vueltas) a intensidad baja a moderada)</p> <p>DESARROLLO: Se modifica la planificación y se realiza el los ejercicios que se desarrollaran en las olimpiadas.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de movilizaciones articulares y ejercicio de respiración.</p>
06.11.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 28 usuarios (7 varones y 21 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: 3 vueltas a la cancha a una caminata</p> <p>DESARROLLO: Se realizará 4 estaciones de trabajo, que se realizaran en las olimpiadas. Prueba física: lanzamiento al aro con obstáculos. Pruebas oculo-manual: lanzar pelotas de ping-pong a una bandeja de huevos y realizar una torre de vasos. Pruebas cognitivas: memorizar 12 imágenes que serán mostrados y luego se deben dibujar en el mismo orden que se mostraron. Pruebas motoras: circuito con bastones</p>

	<p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de elongación y ejercicios de respiración</p>
11.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 33 usuarios (9 varones y 21 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: movilizaciones articulares por segmentos corporal</p> <p>DESARROLLO: Se realizará una presentación sobre la kinesiofobia y osteoartritis en las personas mayores</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y ejercicio de respiración.</p>
13.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. • Se recuperó el día 30.10.2024
18.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 25 usuarios (5 varones y 20 mujeres). • CALENTAMIENTO: Movilizaciones articulares de cefalo-caudal y ejercicio de flexibilidad. <p>DESARROLLO: Ejercicios en sillas con pelotas y bastones.</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de Respiración con juego lúdico.</p>
20.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 27 usuarios (5 varones y 22 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Caminata al estadio (3 vueltas)</p> <p>DESARROLLO: Se realizará juego de mesa (carta, Ludo, domino) y evaluación de la condición física de las personas mayores.</p> <p>Vuelta a la calma: Movilizaciones articulares en el puesto y masajes de relajación.</p>

25.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 27 usuarios (7 varones y 20 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Caminar 2 vueltas al estadio y luego ejercicios de movilización por segmento muscular céfalo-caudal.</p> <p>DESARROLLO: Se realizará estimulación cognitiva y evolución de la condición física de las personas mayores.</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de flexibilidad cauda a cefálico y ejercicio de respiración.</p>
------------	---



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ

PROFESORA/A TALLER RECREATIVO DEPORTE / RECREATIVO

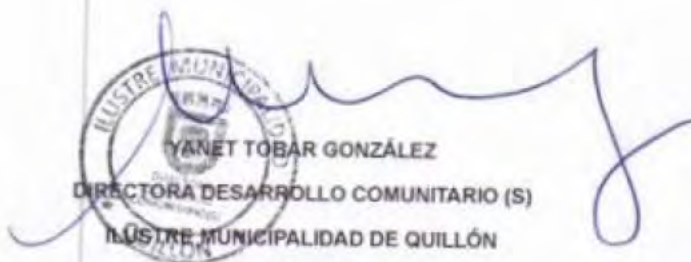
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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 DE 2024



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: GÉNESIS ALEJANDRA ULLOA GONZÁLEZ
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO EJERCICIO FÍSICO PERSONAS MAYORES "LAS MOVIDAS"
MES DE GESTIÓN: NOVIEMBRE / BOLETA N° 108
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL (FOTOS)
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04.11.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 23 usuarios (2 varones y 21 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: 2 vueltas al estadio a una intensidad baja.</p> <p>DESARROLLO: Se realizará 4 estaciones de trabajo, que se realizarán en las olimpiadas. Prueba física: lanzamiento al aro con obstáculos. Pruebas oculo-manual: lanzar pelotas de ping-pong a una bandeja de huevos y realizar una torre de vasos. Pruebas cognitivas: memorizar 12 imágenes que serán mostrados y luego se deben dibujar en el mismo orden que se mostraron. Pruebas motoras: circuito con bastones</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de movilizaciones articulares y ejercicio de respiración.</p>
06.11.2024	<ul style="list-style-type: none">Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.Se da inicio el taller con una asistencia de 19 usuarios (2 varones y 17 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: 3 vueltas a la cancha a una caminata</p> <p>DESARROLLO: Se realizará 4 estaciones de trabajo, que se realizarán en las olimpiadas. Prueba física: lanzamiento al aro con obstáculos. Pruebas oculo-manual: lanzar pelotas de pin-</p>

	<p>pong a una bandeja de huevos y realizar una torre de vasos. Pruebas cognitivas: memorizar 12 imágenes que serán mostrados y luego se deben dibujar en el mismo orden que se mostraron. Pruebas motoras: circuito con bastones</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de elongación y ejercicios de respiración</p>
11.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 25 usuarios (2 varones y 23 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: movilizaciones articulares por segmentos corporal</p> <p>DESARROLLO: Se realizará una presentación sobre la kinesiofobia y osteoartritis en las personas mayores</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal y ejercicio de respiración.</p>
14.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 25 usuarios (6 varones y 19 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: 3 vueltas a la cancha a una caminata y movilizaciones articulares por segmentos corporal.</p> <p>DESARROLLO: Se realizar ejercicios aeróbicos (baile entretenido)</p> <p>Vuelta a la calma: Movilizaciones articulares y masajes de relajación en pareja.</p>
13.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", • Se da inicio el taller con una asistencia de 0 usuarios (0 varones y 0 mujeres). <p>Se recuperó la clase el día 30 de octubre del 2024.</p>
18.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs.

	<ul style="list-style-type: none"> • Se da inicio el taller con una asistencia de 15 usuarios (0 varones y 15 mujeres). • CALENTAMIENTO: Movilizaciones articulares de cefalo-caudal y ejercicio de flexibilidad. <p>DESARROLLO: Ejercicios con aros y pelotas.</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de Respiración con juego lúdico.</p>
20.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 22 usuarios (2 varones y 20 mujeres). • CALENTAMIENTO: Caminata al estadio (3 vueltas) • DESARROLLO: Se realizará estimulación cognitiva y evolución de la condición física de las personas mayores. <p>Vuelta a la calma: Movilizaciones articulares en el puesto y masajes de relajación.</p>
25.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 10:30 a 12:00 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 20 usuarios (2 varones y 18 mujeres). • CALENTAMIENTO: Caminata al estadio (3 vueltas) • DESARROLLO: se cambia la planificación y se realiza ensayo de cierre de taller. Circuitos que se presentaron: Cardiovascular, equilibrio, fuerza y agilidad. <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de flexibilidad cauda a cefálico y ejercicio de respiración.</p>
27.11.2024	<ul style="list-style-type: none"> • Se inicia el taller de Ejercicio Físico "Unión y Esperanza", en el Polideportivo de 09:00 a 10:30 hrs. • Se da inicio el taller con una asistencia de 24 usuarios (5 varones y 19 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: 3 vueltas a la cancha a una caminata y movilizaciones articulares por segmentos corporal.</p>

	<p>DESARROLLO: Se realizar ejercicios aeróbicos (baile entretenido)</p> <p>Vuelta a la calma: Movilizaciones articulares y masajes de relajación en pareja</p>
--	--



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ

RODRIGO PÉREZ PÉREZ

PROFESORA/A TALLER RECREATIVO DEPORTE / RECREATIVO

ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



YANET TOBAR GONZÁLEZ

DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO (S)

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 03 de DICIEMBRE 2024

<p>CALENTAMIENTO: Ejercicios de movilidad articular y estiramientos.</p> <p>DESARROLLO: Se realiza el taller de baile con música de ambiente, se realizan ejercicios de fuerza y resistencia.</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de relajación y masajes en pareja.</p>	<p>25.11.2024</p>
<p>Se realiza el taller de Ejercicio Físico Unión y Experiencia, en el Polideportivo de 08:00 a 10:30 hrs.</p> <p>Se da inicio al taller con una actividad de 30 minutos (2 mujeres) y 18 mujeres).</p> <p>CALENTAMIENTO: 2 vueltas a la cancha a ritmo de música y movilizaciones articulares por segmentos corporales.</p>	<p>27.11.2024</p>