



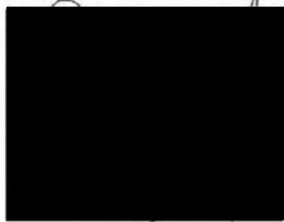
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Valentina Ignacia Ascencio Burboa
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO GAP
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE / BOLETA N°164
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°1 en el taller recreativo- se realizo la sesion con una asistencia de 26 alumnas- se inicia con movilidad articular y ejercicios para aumentar la frecuencia cardiaca- Durante el desarrollo se realizan 7 estaciones ejecutadas en un tiempo de 40 segundos por 15 de descanso.- para finalizar, se realiza estiramientos involucrando todos los músculos que fueron trabajados
04-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°2 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 16 alumnos- clase ejecutada en piscina- Se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámico dentro del agua- Durante el desarrollo se realizan ejercicios al ritmo de la música y luego se trabaja con la metodología tabata con ejercicios que involucran la parte inferior y superior- para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión
09-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión GAP N°3 en el taller recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 22 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.
11-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°4 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 18 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.
16-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°5 en el taller recreativo - Clase suspendida Recupera de acuerdo a disponibilidad del recinto
18-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - FERIADO LEGAL
23-09-2024	<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
25-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°7 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 23 alumnos. - Se realizó sesión con una asistencia de 18 alumnas. - se inicia con movilidad articular, estiramientos dinámicos y ejercicios para aumentar la frecuencia cardiaca

	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
30-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión GAP N°8 en el taller recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 23 alumnos. - Se realizó sesión con una asistencia de 18 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.



VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO GAP /
 RECREATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° *GTM*

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE 2024



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Valentina Ascencio Burboa
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO ZUMBA
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE / BOLETA N°164
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°1 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos.- se realizan distintos ritmos musicales, como merengue, salsa, reggaeton- Para finalizar, se realizan estiramientos
04-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°2 con el Taller Recreativo-
09-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de Zumba n°3 con el Taller Recreativo- Se realizó la clase con 10 alumnas- Se realizó sesión con una asistencia de 14 alumnas.- Se realiza el calentamiento con movilidad articular y movimientos al ritmo de la música para aumentar la frecuencia cardiaca- Durante la clase se realizan ritmos diferentes como funk, flamenco- Para finalizar, se realiza un estiramiento
11-09-2024	<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 10 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

	<ul style="list-style-type: none"> - Para finalizar, se realiza un estiramiento de los músculos involucrados dentro de la sesión al ritmo de la música
16-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°5 con el Taller Recreativo - se realizó la sesión con una asistencia de 6 alumnas - se realiza calentamiento al ritmo de la música aumentando la frecuencia cardiaca - se realizan distintos ritmos variados - se finaliza la clase con estiramientos de los músculos que fueron involucrados dentro de la sesión
18-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - FERIADO.
23-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°7 con el Taller Recreativo - se realizó la sesión con una asistencia de 12 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.
25-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°8 con el Taller Recreativo - Se realizó la clase con 12 alumnos - la clase fue ejecutada en piscina - Se inicio con movilidad articular dentro del agua - durante la sesión fue recreativa y lúdica, realizando ejercicios de fuerza y resistencia. - se finaliza con unos minutos de relajación con la finalidad que se conectaran con uno mismo
30-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de Zumba n°9 con el Taller Recreativo - Se realizó la sesión con una asistencia de 11 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




VALENTINA IGNACIA ASCENCIO BURBOA
PROFESORA/A TALLER RECREATIVO ZUMBA /
RECREATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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

A handwritten signature in blue ink, which appears to be "Natalia Aedo Congha", written over the official name.

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE 2024