

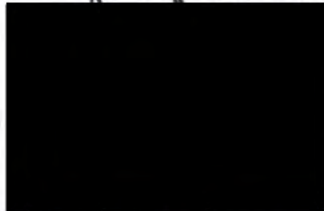


INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Franco Silva Castro
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE / BOLETA N° 104
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°1 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 localizado de estabilizadores y realizando la vuelta a la calma con elongación y control respiratorio.
06-09-2024	<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 actividad en piscina temperada.
11-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°3 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 4 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
13-09-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión n°4 con el Taller Recreativo BodyCombat- Se realizó sesión con una asistencia de 11 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
18-09-2024	- Feriado
20-09-2024	- Feriado
25-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°5 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
27-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión n°6 con el Taller Recreativo BodyCombat - Se realizó sesión con una asistencia de 9 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



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB°GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024