



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: SEPTIEMBRE / BOLETA N° 104
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL (FOTOS)
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02.09.2024	<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: se realiza caminata a intensidad baja en el estadio y luego movilizaciones articulares.</p> <p>DESARROLLO: Se realiza una clase de cueca, en donde se enseñará los pasos desde el principio: paseo, tipos de vueltas, deslizado, escobillado, zapateo y termino. También se realiza un ensayo general de los dos números para el acto de YO SOY</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de respiración y masajes grupales</p>
04.09.2024	<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 21 usuarios (5 varones y 16 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: 3 vueltas a la cancha a una caminata de baja intensidad, movilizaciones segmentado de cefalo-caudal y cantos lúdicos.</p> <p>DESARROLLO: Se realizan ejercicio cognitivo con alusión a las fiestas patrias en donde se trabaja diferentes áreas cognitivas.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de flexibilidad y ejercicios de respiración</p>

09.09.2024	<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 15 usuarios (3 varones y 12 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: nado libre por 5 min y luego Baile entretenido de baja intensidad.</p> <p>DESARROLLO: Se realiza hidrogimnasia (ejercicios aeróbico)</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal</p>
11.09.2024	<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: Se camina 2 vueltas al estadio a intensidad baja y luego se realizarán movilizaciones de céfalo-caudal y dos bailes de cueca.</p> <p>DESARROLLO: Estación 1: Luche, Estación 2: Emboque (caminando por los obstáculos determinado), Estación 3: yincana (3 estaciones), Estación 4: lanzamiento de tarros, Estación 5: Tiro al blanco</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de movilización por segmento muscular céfalo-caudal y masajes grupales</p>
16.09.2024	<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: Movilizaciones articulares de cefalo-caudal y juegos lúdicos</p> <p>DESARROLLO: Estación 1 : Tapete de movimiento. Estación 2: Tapiz de pies y manos. Estación 3: caminar por los obstáculos con dos cucharas con pelota de pin pong. Estación 4 : subir y bajar peso desde una silla hacia el suelo.</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de Respiración con juego lúdico.</p>
23.09.2024	<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 12 usuarios (2 varones y 10 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: baile entretenido con diversos ritmos de música.</p>

	<p>DESARROLLO: Se realiza hidrogimnasia (ejercicios aeróbicos con juegos lúdicos con pelotas)</p> <p>Vuelta a la calma: Nado libre por toda la piscina.</p>
25.09.2024	<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: se realiza caminata a intensidad baja en el estadio y luego movilizaciones articulares.</p> <p>DESARROLLO: Se realiza una clase de cueca, en donde se enseñará los pasos desde el principio: paseo, tipos de vueltas, deslizado, escobillado, zapateo y termino. También se realiza un ensayo general de los dos números para el acto de YO SOY</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de respiración y masajes grupales</p>
30.09.2024	<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 (6 varones y 17 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Movilizaciones articulares de cefalo-caudal y juegos lúdicos</p> <p>DESARROLLO: Estación 1 : Tapete de movimiento. Estación 2: Tapiz de pies y manos. Estación 3: caminar por los obstáculos con dos cucharas con pelota de pin pong. Estación 4 : subir y bajar peso desde una silla hacia el suelo.</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de Respiración con juego lúdico</p>



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ

PROFESOR/A TALLER RECREATIVO UNIÓN Y ESPERANZA

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA

DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024



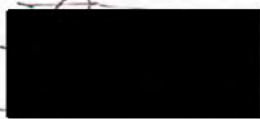
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: GÉNESIS ALEJANDRA ULLOA GONZÁLEZ
CARGO: PROFESORA/A TALLER RECREATIVO EJERCICIO FÍSICO PERSONAS MAYORES “LAS MOVIDAS”
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE / BOLETA N° 104
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL (FOTOS)
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02.09.2024	<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 21 usuarios (2 varones y 19 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: se realiza caminata a intensidad baja en el estadio y luego movilizaciones articulares</p> <p>DESARROLLO: Baile entretenido y ensayo general para el acto de YO SOY.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de respiración y masajes grupales.</p>
04.09.2024	<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 16 usuarios (1 varones y 6 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: 3 vueltas a la cancha a una caminata de baja intensidad, movilizaciones segmentado de cefalo-caudal y cantos lúdicos.</p> <p>DESARROLLO: Se realizan ejercicio cognitivo con alusión a las fiestas patrias en donde se trabaja diferentes áreas cognitivas y Ejercicios con pelotas de pilates.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de flexibilidad y ejercicios de respiración.</p>
09.09.2024	<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 12 usuarios (0 varones y 12 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: baile entretenido con diversos estilos de música.</p> <p>DESARROLLO: Estación 1: Luche, Estación 2: Emboque (caminando por los obstáculos determinado), Estación 3: yincana (3 estaciones), Estación 4: lanzamiento de tarros , Estación 5: Tiro al blanco.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de flexibilidad por segmento muscular céfalo-caudal.</p>
11.09.2024	<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 15 usuarios (2 varones y 13 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Se camina 2 vueltas al estadio a intensidad baja y luego se realizarán movilizaciones de céfalo-caudal y dos bailes de cueca.</p> <p>DESARROLLO: Se realiza una clase de cueca, en donde se enseñará los pasos desde el principio: paseo, tipos de vueltas, deslizado, escobillado, zapateo y termino.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de movilización por segmento muscular céfalo-caudal y masajes grupales.</p>
16.09.2024	<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 12 usuarios (2 varones y 10 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Movilizaciones articulares de cefalo-caudal y juegos lúdicos</p> <p>DESARROLLO: Estación 1 : Tapete de movimiento. Estación 2: Tapiz de pies y manos.. Estación 3: caminar por los obstáculos con dos cucharas con pelota de pin pong. Estación 4 : subir y bajar peso desde una silla hacia el suelo.</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de Respiración con juego lúdico.</p>
23.09.2024	<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 21 usuarios (2 varones y 19 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: baile entretenido con diversos ritmos de música.</p> <p>DESARROLLO (se modifica, motivo: profesora presenta disfonía para hablar el voz alta para la actividad lúdica), Se realiza</p>

	<p>estaciones de trabajo: Fuerza con pesas y bandas elásticas, Equilibrio dinámico con escalera de equilibrio y agilidad y ejercicio aeróbico: lanzamiento de balón a aro de basquetbol. Posteriormente un charla de algunas instrucciones referente a la clase.</p> <p>Vuelta a la calma: Ejercicios de Respiración y masajes grupales.</p>
25.09.2024	<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 16 usuarios (1 varones y 6 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: 3 vueltas a la cancha a una caminata de baja intensidad, movilizaciones segmentado de cefalo-caudal y cantos lúdicos.</p> <p>DESARROLLO: Se realizan ejercicio cognitivo con alusión a las fiestas patrias en donde se trabaja diferentes áreas cognitivas y Ejercicios con pelotas de pilates.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de flexibilidad y ejercicios de respiración.</p>
30.09.2024	<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 15 usuarios (2 varones y 13 mujeres). <p>CALENTAMIENTO: Se camina 2 vueltas al estadio a intensidad baja y luego se realizarán movilizaciones de céfalo-caudal y dos bailes de cueca.</p> <p>DESARROLLO: Se realiza una clase de cueca, en donde se enseñará los pasos desde el principio: paseo, tipos de vueltas, deslizado, escobillado, zapateo y termino.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Ejercicios de movilización por segmento muscular céfalo-caudal y masajes grupales.</p>



GÉNESIS ULLOA GONZÁLEZ

PROFESORA/A TALLER RECREATIVO LAS MOVIDAS/
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024