



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: FRANCO ANTONIO SILVA CASTRO
CARGO: PROFESOR/A TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
MES DE GESTIÓN: ABRIL / BOLETA N°117
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-04-2025	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de BODYCOMBAT n°1 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 13 alumnos.- Se da inicio al taller, dando la bienvenida y explicando en que consiste la clase. Se da detalle de los tipos de entrenamiento y como se irá evolucionando con el tiempo. Se comienza la clase con el calentamiento donde se explica los diferentes movimientos y técnicas. Pasando por las distintas artes marciales como kick boxing, Taekwondo, capoeira, entre otros. Se desarrolla la clase con las diferentes intensidades.
03-04-2025	<ul style="list-style-type: none">- Se suspende sesión de BODYCOMBAT n°2 con el Taller Recreativo- Se suspende por Paro Municipal
08-04-2025	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de BODYCOMBAT n°3 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 20 alumnos.- Se da inicio al taller, dando la bienvenida y explicando en que consiste la clase. Se da detalle de los tipos de entrenamiento y como se irá evolucionando con el tiempo. Se comienza la clase con el calentamiento donde se explica los diferentes movimientos y técnicas. Pasando por las distintas artes marciales como kick boxing, Taekwondo, capoeira, entre otros. Se desarrolla la clase con las diferentes intensidades.

10-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de BODYCOMBAT n°4 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 15 alumnos. - Se da inicio al taller, dando la bienvenida y explicando en que consiste la clase. Se da detalle de los tipos de entrenamiento y como se irá evolucionando con el tiempo. Se comienza la clase con el calentamiento donde se explica los diferentes movimientos y técnicas. Pasando por las distintas artes marciales como kick boxing, Taekwondo, capoeira, entre otros. Se desarrolla la clase con las diferentes intensidades.
15-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de BODYCOMBAT n°5 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 17 alumnos. - Se da inicio al taller, dando la bienvenida y explicando en que consiste la clase. Se da detalle de los tipos de entrenamiento y como se irá evolucionando con el tiempo. Se comienza la clase con el calentamiento donde se explica los diferentes movimientos y técnicas. Pasando por las distintas artes marciales como kick boxing, Taekwondo, capoeira, entre otros. Se desarrolla la clase con las diferentes intensidades.
17-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de BODYCOMBAT n°6 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 14 alumnos. - Se da inicio al taller, dando la bienvenida y explicando en que consiste la clase. Se da detalle de los tipos de entrenamiento y como se irá evolucionando con el tiempo. Se comienza la clase con el calentamiento donde se explica los diferentes movimientos y técnicas. Pasando por las distintas artes marciales como kick boxing, Taekwondo, capoeira, entre otros. Se desarrolla la clase con las diferentes intensidades.
22-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de BODYCOMBAT n°7 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 16 alumnos. - Se da inicio al taller, dando la bienvenida y explicando en que consiste la clase. Se da detalle de los tipos de entrenamiento y como se irá evolucionando con el tiempo. Se comienza la clase con el calentamiento donde se explica los diferentes movimientos y técnicas. Pasando por las distintas artes marciales como kick boxing, Taekwondo, capoeira, entre otros. Se desarrolla la clase con las diferentes intensidades.

24-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de BODYCOMBAT n°8 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 12 alumnos. - Se da inicio al taller, dando la bienvenida y explicando en que consiste la clase. Se da detalle de los tipos de entrenamiento y como se irá evolucionando con el tiempo. Se comienza la clase con el calentamiento donde se explica los diferentes movimientos y técnicas. Pasando por las distintas artes marciales como kick boxing, Taekwondo, capoeira, entre otros. Se desarrolla la clase con las diferentes intensidades.
29-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de BODYCOMBAT n°9 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 19 alumnos. - Se da inicio al taller, dando la bienvenida y explicando en que consiste la clase. Se da detalle de los tipos de entrenamiento y como se irá evolucionando con el tiempo. Se comienza la clase con el calentamiento donde se explica los diferentes movimientos y técnicas. Pasando por las distintas artes marciales como kick boxing, Taekwondo, capoeira, entre otros. Se desarrolla la clase con las diferentes intensidades



FRANCO ANTONIO SILVA CASTRO
 PROFESOR TALLER RECREATIVO BODYCOMBAT
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



RODRIGO PÉREZ PÉREZ
 ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



YANEZ JOBAR GONZÁLEZ
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO (S)
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, MAYO 2025



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: FRANCO ANTONIO SILVA CASTRO
CARGO: PROFESOR TALLER RECREATIVO ENTREN. FUNCIONAL
MES DE GESTIÓN: ABRIL/ BOLETA N°117
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-04-2025	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de FUNCIONAL n°1 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 20 alumnos.- Se ejecutó el entrenamiento iniciando con la explicación y el calentamiento. Pasando a dos bloques de desarrollo, cada bloque con 4 ejercicios (multiarticulares, localizados y CORE), trabajando la fuerza resistencia en cada ejercicio así fortaleciendo el cuerpo. Finalizando con la vuelta a la calma, estiramiento y control respiratorio.
03-04-2025	<ul style="list-style-type: none">- Motivo Paro Municipal- Clase por recuperar
08-04-2025	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de FUNCIONAL n°3 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 38 alumnos. <p>Se ejecutó el entrenamiento iniciando con la explicación y el calentamiento. Pasando a dos bloques de desarrollo, cada bloque con 4 ejercicios (multiarticulares, localizados y CORE), trabajando la fuerza resistencia en cada ejercicio así fortaleciendo el cuerpo. Finalizando con la vuelta a la calma, estiramiento y control respiratorio.</p>
10-04-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de FUNCIONAL n°4 con el Taller Recreativo- Se realizó sesión con una asistencia de 45 alumnos.- Se ejecutó el entrenamiento pasando por el calentamiento, generando movilidad articular y activación muscular. En el desarrollo se realizaron 4 estaciones, 2 enfocadas al tren

	<p>superior y 2 al inferior. Finalizando con la vuelta a la calma, estiramiento y control respiratorio.</p>
15-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de FUNCIONAL n°5 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 35 alumnos. - Se ejecutó el entrenamiento a base de lo programado, iniciando con el calentamiento. En el desarrollo se realizó un entrenamiento grupal, en donde todos tenían que hacer 3 ejercicios, cada ejercicio se repetía 10 veces, esto genera un ciclo. Se buscó la mayor cantidad de repeticiones de ciclos, en 5min, después en 6 min y finalizando en 7 min con un descanso de 3 minutos. Buscando así la mayor resistencia de cada participante de forma individual. Se finalizó con un entrenamiento localizado de la zona abdominal y posteriormente una vuelta a la calma.
17-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de FUNCIONAL n°6 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 27 alumnos. - Se ejecutó el entrenamiento iniciando con la explicación y el calentamiento. Pasando a dos bloques de desarrollo, cada bloque con 4 ejercicios (multiarticulares, localizados y CORE), trabajando la fuerza resistencia en cada ejercicio así fortaleciendo el cuerpo. Finalizando con la vuelta a la calma, estiramiento y control respiratorio.
22-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de FUNCIONAL n°7 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 30 alumnos. - Se ejecutó el entrenamiento pasando por el calentamiento, generando movilidad articular y activación muscular. En el desarrollo se realizaron 4 estaciones, 2 enfocadas al tren superior y 2 al inferior. Finalizando con la vuelta a la calma, estiramiento y control respiratorio.
24-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de FUNCIONAL n°8 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 27 alumnos. - Se ejecutó el entrenamiento iniciando con la explicación y el calentamiento. Pasando a dos bloques de desarrollo, cada bloque con 4 ejercicios (multiarticulares, localizados y CORE), trabajando la fuerza resistencia en cada ejercicio así

	fortaleciendo el cuerpo. Finalizando con la vuelta a la calma, estiramiento y control respiratorio.
29-04-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de FUNCIONAL n°9 con el Taller Recreativo - Se realizó sesión con una asistencia de 20 alumnos. - Se ejecutó el entrenamiento iniciando con la explicación y el calentamiento. Pasando a dos bloques de desarrollo, cada bloque con 4 ejercicios (multiarticulares, localizados y CORE), trabajando la fuerza resistencia en cada ejercicio así fortaleciendo el cuerpo. Finalizando con la vuelta a la calma, estiramiento y control respiratorio.



FRANCO ANTONIO SILVA CASTRO
 PROFESOR/A TALLER RECREATIVO
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
 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, MAYO 2025