

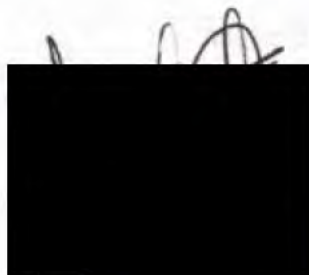


INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: SOFIA CRISTINA ARANEDA VEGA
CARGO: PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL GIMNASIA AERÓBICA
MES DE GESTIÓN: ENERO/BOLETA N°46
MODALIDAD: PRESENCIAL ✓
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
06-01-2025	Parte inicial: calentamiento dirigido. Elongación Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Conocen elementos de dificultad. Trabajan pequeña coreografía con pasos básicos aprendidos. Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.
08-01-2025	Parte inicial: calentamiento con bale. Elongan Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Conocen elementos de dificultad. Trabajan pequeña coreografía con pasos básicos aprendidos. Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.
13-01-2025	Parte inicial: calentamiento con circuito. Elongan Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Conocen elementos de dificultad. Trabajan pequeña coreografía con pasos básicos aprendidos. Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.
15-01-2025	Parte inicial: calentamiento dirigido, Elongación. Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Conocen elementos de dificultad. Comienzan a trabajar con coreografía inédita para presentación. Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.

22-01-2025	<p>Parte inicial: calentamiento dirigido Elongación</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Trabajan elementos de dificultad. (Salto tuc y Split) Continúan trabajando coreografía.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
24-01-2025	<p>Se cambia el lunes 20 para viernes 24</p> <p>Parte inicial: calentamiento con circuito. Elongan</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Continúan trabajando coreografía inédita.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
27-01-2025	<p>Parte inicial: calentamiento con bale. Elongan</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Trabajan elementos de dificultad. (Split y flexión de brazos) Continúan trabajando coreografía.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: Realizan trabajo de estiramiento y relajación. Comentan sobre el trabajo realizado.</p>
29-01-2025	<p>Parte inicial: calentamiento dirigido, Elongación.</p> <p>Parte Fundamental o desarrollo: Trabajan con pasos básicos de la gimnasia aeróbica corrigiendo movimientos. Trabajan elementos de dificultad. (Split y flexión de brazos) Continúan trabajando coreografía.</p> <p>Parte final o vuelta a la calma: . Comentan sobre el trabajo realizado.</p>



SOFÍA CRISTINA ARANEDA VEGA
 PROFESORÍA ESCUELA MUNICIPAL GIMNASIA
 AEROBICA / FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



GUILLELMO SAAVEDRA JIMÉNEZ
 DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, FEBRERO 2025