



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: CATHERINE LILLO PARRA
CARGO: PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE DANZA
MES DE GESTIÓN: ENERO / BOLETA N° 197
MODALIDAD: PRESENCIAL ✓
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
07-01-2025	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de danza n°1 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 31 alumnos. Divididos en los niveles de Pre ballet 14 alumnos, nivel infantil 10 alumnos y nivel juvenil 7 alumnos. <p>Este día asisten todos los niveles en horario de 09:00-13:00 hrs. como Hito de inicio del año. Se desarrolla una ceremonia informativa en la que se comunican los objetivos y las metas del año a los alumnos y sus apoderados:</p> <p>Objetivos y metas del año:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Evaluaciones físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, aptitudes dancísticas y rítmicas, tres controles anuales.2. Realización de charlas a los alumnos y apoderados enfocadas en mejorar su calidad de vida y salud, con profesionales como Nutricionista y psicólogo.3. Clases a nivel técnico enfocado en el ballet clásico con evaluaciones y rendición de examen de progresión cada 3 meses4. Clases abiertas en el mes de abril como celebración del mes de la danza.5. Visitas de observación artística programadas en conjunto con la agrupación contretemps.6. Programación del primer encuentro de danza a nivel comunal en Quillón, con proyección de competencia.

	<p>7. Participación en competencias de danza regionales y nacionales, con aspiración a eventos internacionales.</p> <p>8. Realización de una gala anual, programada para Diciembre (con reutilización de vestuarios actuales, escenografía digital con telones)</p> <p>9. Habilitación de cuerpo de baile estable para participación en eventos. Una vez entregados los objetivos, se desarrolló una ceremonia de traspaso de nivel, en la que participaron las alumnas de todos los niveles. Una vez realizada la ceremonia se completaron las anamnesis clínicas y firmas de compromisos de asistencia.</p>
09-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de danza n°2 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 32 alumnos. Divididos en los niveles de Pre ballet 16 alumnos, nivel infantil 10 alumnos y nivel juvenil 6 alumnos. - Los niveles asisten en horarios diferenciados: - Pre ballet 09:00-10:00 hrs. - Nivel Infantil 10:00-11:30 hrs. - Nivel Juvenil 11:30-13:00 hrs. - A todos los alumnos se les aplica un test de resistencia, La prueba consiste en caminar sucesivamente de ida y vuelta en línea recta, de un punto a otro punto, en la distancia de 10 metros, durante 3 minutos, para el nivel pre ballet y una distancia de 30 metros, durante 6 minutos para los niveles infantil y juvenil. El alumno evaluado debe llevar un ritmo que le permita llegar a los conos de manera cómoda y holgada. La medida se realizó a un alumno a la vez. Antes de iniciar el recorrido, los niños que fueron evaluados realizaron un calentamiento previo general
14-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de danza n°3 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 32 alumnos. Divididos en los niveles de Pre ballet 13 alumnos, nivel infantil 11 alumnos y nivel juvenil 8 alumnos. - Los niveles asisten en horarios diferenciados: - Pre ballet 09:00-10:00 hrs. - Nivel Infantil 10:00-11:30 hrs. - Nivel Juvenil 11:30-13:00 hrs. - Los alumnos son evaluados en esta oportunidad con un test de fuerza del tren inferior. Cada nivel en su horario de clase realiza un calentamiento antes de iniciar la prueba. Salto a pies juntos:

	<ul style="list-style-type: none"> - La prueba permite evaluar la fuerza muscular del tren inferior a través de un salto longitudinal, partiendo de la posición de pie, piernas flectadas y pies separados al ancho de los hombros. - A través de un solo impulso, el evaluado busca lograr la mayor distancia de desplazamiento horizontal. Para la realización de esta prueba, se debe considerar una superficie plana de 5 m². Fueron evaluados por un niño a la vez. La prueba se realizó en un espacio seguro, de superficie plana, antideslizante y libre de obstáculos. Se formó a los evaluados, en la línea de base de la estación. La punta de los pies debe estar tras la línea de base. - Luego de demostrar la técnica del salto se les explica que se hará un salto de calentamiento a medio esfuerzo, manteniendo el orden de la fila y, luego de saltar, el deportista se vuelve a ubicar en la fila. Posteriormente, fue registrado el primer salto de cada niño, en centímetros. <p>los materiales utilizados para esta prueba fueron:</p> <p>Piso no deslizante y sector liso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conos -Huincha de medir - Lápiz pasta. - Cartilla de Registro.
20-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de danza n°4 con la Escuela Municipal Formativa. Este entrenamiento corresponde a la clase del día jueves 16-01, la clase fue modificada para el día lunes 20-01 producto de la preparación de la cancha para el campeonato de tenis de mesa realizado en el polideportivo. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 26 alumnos. Divididos en los niveles de Pre ballet 11 alumnos, nivel infantil 9 alumnos y nivel juvenil 6 alumnos. Cada nivel en horario diferenciado. - Los alumnos fueron evaluados en dos ámbitos, Flexibilidad y velocidad. Antes de comenzar las evaluaciones cada nivel fue preparado con un calentamiento que le permitió desarrollar cada evaluación. <p>Para realizar la prueba de flexibilidad, se aplicó el test de Wells, que consiste en marcar con una huincha de medir de manera recta y vertical, desde los 0 a 38 cms.</p> <p>El evaluado se sienta de frente a la línea vertical demarcada, apoyando los talones en el cajón, cuadrando al ancho de los hombros, y allí extender ambos brazos y manos, intentando llegar lo más alejado por sobre el cajón. Se realizan dos intentos, el mejor de los dos se registra en la cartilla de registro. El evaluado debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos por sobre el cajón hasta el máximo que le permita su flexión de tronco, sin doblar las rodillas.</p> <p>Para realizar el test de velocidad, se mide la velocidad máxima de desplazamiento en carrera en la distancia de 25 m/30 m. El evaluado debe comenzar la prueba detrás de la línea de inicio en posición de partida y de pie. Se dará como señal preventiva la voz de "listos" y la de "ya" para la partida e inicio de la carrera, acompañada en forma simultánea y coincidente con la bajada de una banderola y el accionar de los cronómetros. Debe correr a máxima velocidad en línea recta una distancia de 25 o 30 m, según la edad de los niños, hasta llegar a la línea de fondo, debe cruzar la demarcación (línea de</p>

	<p>fondo). El tiempo de este recorrido se cronometra en su tiempo total y se registra en segundos, podrá realizar la carrera dos veces, y se registrará el mejor de los dos tiempos, en la cartilla. Al finalizar las mediciones, los alumnos realizaron estiramientos y ejercicios de respiración.</p> <p>Para realizar estas evaluaciones se utilizaron los siguientes materiales.</p> <p>Zona de pasto o piso no deslizante, sector liso</p> <p>Cajón con una altura de 30 centímetros</p> <p>Huinchita demarcadora. Lápiz pasta Cartilla de Registro</p>
21-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de danza n°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 33 alumnos. Divididos en los niveles de Pre ballet 14 alumnos, nivel infantil 11 alumnos y nivel juvenil 8 alumnos. Cada nivel en horario diferenciado. - La distribución horaria para esta jornada fue, Pre ballet 09:00-10:00 hrs. - 10:00-11:00 hrs. Todos los niveles de alumnos y sus apoderados participaron de la charla de alimentación saludable impartida por nutricionistas del Cesfam, - 11:00-12:00 hrs. Clases de nivel infantil - 12:00-13:00 hrs. Clases nivel juvenil - Cada nivel en sus horarios de clase realizan una preparación para la evaluación diagnóstica de ballet clásico, que incluye los pasos semilla, demi plié (flexión de rodillas en posiciones paralela y primera de piernas), battement tendu (deslizamiento del pie por el piso con rodillas estiradas en posiciones paralela y primera de piernas), battement jeté (golpe de la pierna al aire con la punta del pie estirada) relevé (elevación de los talones del piso, alcanzando la altura máxima). Además se aplica evaluación de capacidades físicas para la danza. Disposición anatómica del pie, rodillas, cadera, columna y rotación coxofemoral. La prueba consiste en evaluar las condiciones físicas de cada alumna, tipo de pie (pie plano, pie normal) postura (hiperlordosis, cifosis), disposición de rodillas (valgo, varo posición X), cadera (cuadradas o elevación de alguna de ellas), columna (escoliosis en S o C), rotación natural de la articulación coxofemoral (grado de rotación, 25, 45, 180), para ello los alumnos deben disponer de un vestuario adecuado para la evaluación.
23-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de danza n°6 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 32 alumnos. Divididos en los niveles de Pre ballet 14 alumnos, nivel infantil 11 alumnos y nivel juvenil 7 alumnos. Cada nivel en horario diferenciado. - Las alumnas nuevas de los niveles pre ballet e infantil, realizan clases de 09:00-10:00 hrs. preparando la evaluación técnica diagnóstica que incluye los pasos semilla, demi plié (flexión de rodillas en posiciones

	<p>paralela y primera de piernas), battement tendu (deslizamiento del pie por el piso con rodillas estiradas en posiciones paralela y primera de piernas), battement jeté (golpe de la pierna al aire con la punta del pie estirada) relevé (elevación de los talones del piso, alcanzando la altura máxima)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posteriormente de 10:00-13:00 hrs. los niveles infantil y juvenil, con las alumnas antiguas, comienzan a preparar las coreografías con las que la escuela se presentará en el "V Encuentro Nacional de Danza de Valdivia" muestra de danza, a la que fuimos invitadas. Se explica a los alumnos el tipo de muestra para la que se deben preparar, los requisitos, el tipo de coreografía. Se establecen las coreografías y comienza el montaje. En esta clase se termina la primera coreografía.
28-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de danza n°7 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 25 alumnos. Divididos en los niveles de Pre ballet 7 alumnos, nivel infantil 11 alumnos y nivel juvenil 7 alumnos. Cada nivel en horario diferenciado. - Los horarios de esta clase fueron Pre ballet 09:00-10:00 hrs. - Nivel Infantil 10:00-11:30 hrs. - Nivel juvenil 11:30-13:00 hrs. - Todos los niveles, en sus diferentes horarios fueron evaluados de manera diagnóstica en ballet clásico. Aplicando evaluación técnica de pasos semilla (demi plié, battement tendu, battement jeté, relevé) Las alumnas realizarán una clase práctica, en la que imitarán los pasos básicos del ballet. - Los ejercicios evaluados fueron: <ul style="list-style-type: none"> - Primera posición de pies, rotar la cadera para lograr la primera posición de piernas, en esa posición realizar: secuencias de flexión de rodillas demi plié en 8 tiempos, con repetición de 4 secuencias y mantener la posición flectada para evaluar profundidad de plié. battement tendu al lado (deslizar el pie en línea recta hacia el lado hasta lograr estirar la punta sin flectar la rodilla) realizar el ejercicio en 8 tps, con 4 repeticiones, mantener la punta estirada para evaluar, punta de pie. - battement jeté, consiste en lazar el pie con golpe bajo al aire, pasando por la punta en el piso, la pierna se debe elevar en línea recta en ángulo de 25 grados, el ejercicio se hace en 8 tiempos, con 4 repeticiones, se debe mantener la posición del pie en el aire para evaluar el pie en punta. - Relevé en posición paralela elevar talones conservando piernas juntas, sin flectar las rodillas, evaluar en el aire si los talones pierden fuerza y desvían hacia afuera, además de la altura natural de elevación. realizar en 8 tiempos musicales, con 4 repeticiones, realizar en primera posición de piernas. <p>Una vez finalizada la evaluación técnica de nivel juvenil, los alumnos seleccionados para bailar en El encuentro de danza de Valdivia, realizan el montaje de la segunda coreografía.</p>
30-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de danza n°8 con la Escuela Municipal Formativa.

	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizó entrenamiento con una asistencia de XX alumnos. Divididos en los niveles de Pre ballet X alumnos, nivel infantil X alumnos y nivel juvenil X alumnos. Cada nivel en horario diferenciado. - La distribución horaria para este día fue la siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - 09:00-10:00 hrs. Nivel pre ballet - 10:00-11:00 hrs. Nivel infantil - 11:00-12:00 hrs. Nivel juvenil - 12:00-13:00 hrs. Reunión informativa a los apoderados de los alumnos representantes de la escuela que viajarán a Valdivia al encuentro de danza. se informan fechas, horarios, requisitos, alimentación, detalles correspondientes de la muestra. Los alumnos realizan pruebas de vestuario para ajustar detalles. - Todos los niveles, cada uno en su horario, ejecutan una evaluación rítmica. Las alumnas realizan una serie de ejercicios de caminata y saltos con distintos ritmos guiados por la música. con la finalidad de lograr coordinación entre todas. La actividad se realiza de manera individual y luego grupal. Para esta actividad se usan los siguientes materiales: aros de colores, huincha de coordinación, espacio amplio, piso liso, parlante, música de acuerdo a la actividad, lápiz y planilla de evaluación.
--	--



CATHERINE LILLO PARRA
PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL DE DANZA/
FORMATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



GUILLERMO SAAVEDRA JIMÉNEZ
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, FEBRERO 2025