



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: SANDRA ROMANETTE TOZZI MOLINA
CARGO: PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL FEMENINO
MES DE GESTIÓN: ABRIL / BOLETA N°27
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

| ACTIVIDADES REALIZADAS | |
|------------------------|---|
| FECHA | ACTIVIDADES |
| 01-04-2024 | <ul style="list-style-type: none">- Ejercicios que incluyen conducción libre de balón.- Ejercicios de conducción de balón con empeines a través de obstáculos.- Ejercicios de conducción de balón con planta de pie.- Ejercicios de conducción de balón elevada, ya sea con toques sin que caiga, alternando con toques de cabeza, muslo y piernas.- Repetir ejercicios pero con complejidad.- circuitos con 4 estaciones diferentes en donde deberán recorrer a grandes velocidades y superando obstáculos.- Realidad de juego aplicando cierta condición previa antes de entregar el balón. y también se le agregó un partido con unas de las sub 9. |
| 04-04-2024 | <ul style="list-style-type: none">- Se le agregó trabajos de resistencia antes de comenzar la clase de un todo.- Circuito con diferentes estaciones mezclando conducción de empeines y conducción de planta.- Mismo circuito pero con variaciones en todos los ejercicios.- Ejercicios variados de conducción de empeines a derechas, conducción de planta a derechas, conducción de empeines a izquierdas, conducción de planta a izquierda.- Simulación de jugadas acompañadas cediendo pases antes de rematar, ya sea por la derecha o por la izquierda.- mini jugadas estratégicas antes de rematar al arco.- realidad de juego. |
| 08-04-2024 | <ul style="list-style-type: none">- ejercicios en parejas. pases alternando con el borde interno del pie, tanto pierna derecha y pierna izquierda.- Pases entre parejas con cambio de posiciones.- Múltiples ejercicios que involucran pases rápidos entre sí, con remates al arco.- Partidos 5x5 4 toques máximo cada jugador.- partido 5x5 en donde pediremos que haya más pases que regates.- Realidad de juego.- Se trabajó también con la portera, cada 3 alumnas debían crear una jugada estratégica con remates al arco. |
| 10-04-2024 | <ul style="list-style-type: none">- Ejercicios en parejas donde mezclamos elementos de técnica individual con elementos físicos de coordinación y resistencia aeróbica a lo largo del campo de juego. |

| | |
|------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Mezcla de ejercicios técnicos con ejercicios físicos más elementos coordinativos con resistencia aeróbica. - trabajos de 1 vs 1 pasivo para fomentar correcta finalización. - 3 mini partidos en donde 4 jugadoras van a intervenir en los 3 partidos. - realidad de juego. |
| 15-04-2024 | <ul style="list-style-type: none"> - En parejas entregarse pases aéreo. - futvoley con porterías con un número determinado de toques que al lograrlo el gol valdrá doble. - Delimitación de 3 zonas en donde dos de ellas se disputa un 2vs2 quedando central ocupada por dos jugadoras de apoyo, en los laterales también dos jugadoras más de apoyo para una superioridad ofensiva. - Realidad de juego. |
| 17-04-2024 | <ul style="list-style-type: none"> - Triángulo de entrada en calor en donde tres estarán por fuera de este y uno al centro intentando quitar balón. - Mini enfrentamientos 3x3 con limitaciones para ejercer el gol. - Ejercicios de acciones combinadas 4vs4. - Realidad de juego. |
| 23-04-2024 | <ul style="list-style-type: none"> - Circuito combinado de resistencia mediante entrenamiento continuo (intervalo prolongado) - circuitos de resistencia con balón mediante entrenamiento continuo. - Ejercicio técnico- táctico mediante entrenamiento de fartlek. - Ejercicio mediante entrenamiento intermitente de carrera y saltos. - Realidad de juego. |
| 24-04-2024 | <p>4 series de 15 repeticiones.</p> <p>ejercicios dinámicos- lentos y estáticos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - tren superior (abdominal)(abdominales sup. laterales. inf. etc. - musculatura dorsal. (espalda. grupo de músculos inf. y post. lumbar etc. - Abductores. - piernas y glúteos. (aductores, abductores, bíceps femoral, etc.) - Fortalecimiento general. - Se les agregó trabajos combinados de fuerza y potencia. Ser capaces de ejercer la misma fuerza repetidas veces de forma coordinativa y en un rango de tiempo muy inferior al cual estaban anteriormente, todo esto a través de ejercicios. |



SANDRA TOZZI MOLINA
 PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL
 FEMENINO / FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



[Handwritten signature]

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



[Handwritten signature]

NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 02 de MAYO 2024