



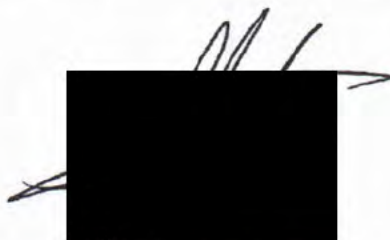
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: JIMENA VERA MIRANDA / MAURO HENRRIQUEZ S.
CARGO: PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON
MES DE GESTIÓN: AGOSTO 2024 / BOLETA N° 759
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-08-2024	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil.• Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.• Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.
05-08-2024	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.• Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
07-08-2024	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.• Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
09-08-2024	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil.• Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.• Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.

	<ul style="list-style-type: none"> • Se reemplaza clase por la participación en competencia de los JDE de natación por el sábado 11 de agosto en Chillan región de Ñuble.
12-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. • Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal. • Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
14-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. • Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa, pecho, crol y dorsal. • Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
16-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil. • Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular. • Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.
19-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. • Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa, pecho, crol y dorsal. • Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
21-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. • Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa, pecho, crol y dorsal. • Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
23-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para fortalecer flexores en los saltos. • Aumentar la resistencia aeróbica y velocidad en la CARRERA.


	<ul style="list-style-type: none"> • se reemplaza clase por domingo 25 observando entrenamiento controlado en la corrida DE 2,5 K cheukeniatas en concepción, san pedro de la paz.
26-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. • Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa, pecho, crol y dorsal. • Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
28-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. • Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa, pecho, crol y dorsal. • Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
30-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. • Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa, pecho, crol y dorsal. • Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.



MAURO HENRRIQUEZ SIMPSON
 PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON /
 FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° 

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE DE 2024