



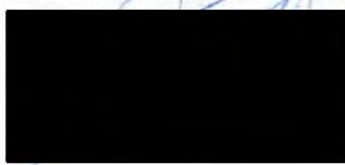
### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** JIMENA VERA MIRANDA  
**CARGO:** PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON  
**MES DE GESTIÓN:** AGOSTO 2024 / BOLETA N°84  
**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"><li>• Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil.</li><li>• Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.</li></ul>
05-08-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.</li><li>• Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.</li><li>• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.</li></ul>
07-08-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.</li><li>• Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.</li><li>• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.</li></ul>
09-08-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil.</li><li>• Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.</li></ul>

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

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



JIMENA VERA MIRANDA  
 PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON /  
 FORMATIVO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB<sup>3</sup> GTM

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE DE 2024