

### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** JIMENA VERA MIRANDA  
**CARGO:** PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON  
**MES DE GESTIÓN:** DICIEMBRE 2024 BOLETA N°88  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-12-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando DUATLON.</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.</li><li>• Trabajo técnico especializado en TROTE y BICICLETA (DUATLON).</li></ul>
04-12-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li><li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas.</li></ul>
06-12-2024	GALA DEPORTIVA, PREMIACIÓN DEPORTISTAS DESTACADOS.
09-12-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li><li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas.</li></ul>
11-12-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li><li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas.</li></ul>
13-12-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li><li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas.</li></ul>
16-12-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li><li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas.</li></ul>
18-12-2024	GRUPO 1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la coordinación, en natación técnica crol y espalda.</li> <li>- Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piernas y brazos, 10'.</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>- Habilidades acuáticas.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Iniciación patada.</li> <li>- Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>- Bombeos adaptación al agua (respiración)</li> </ul>
20-12-2024	<p><b>GRUPO 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON.</li> <li>• Transiciones T1 y T2.</li> <li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li> <li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas. (Alumnos de 9 a 14 años).</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>• Habilidades acuáticas.</li> <li>• Seguridad en el agua.</li> <li>• Iniciación patada.</li> <li>• Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>• Bombeos adaptación al agua (respiración).</li> <li>•</li> </ul>
23-12-2024	<p><b>GRUPO 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON.</li> <li>• Transiciones T1 y T2.</li> <li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li> <li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas. (Alumnos de 9 a 14 años).</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>• Habilidades acuáticas.</li> <li>• Seguridad en el agua.</li> <li>• Iniciación patada.</li> <li>• Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>• Bombeos adaptación al agua (respiración).</li> <li>•</li> </ul>



27-11-2024	<p><b>GRUPO 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la coordinación, en natación técnica crol y espalda.</li> <li>- Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piernas y brazos, 10´.</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>- Habilidades acuáticas.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Iniciación patada.</li> <li>- Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>- Bombeos adaptación al agua (respiración)</li> </ul>
30-12-2024	<p><b>GRUPO 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la coordinación, en natación técnica crol y espalda.</li> <li>- Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piernas y brazos, 10´.</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>- Habilidades acuáticas.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Iniciación patada.</li> <li>- Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>- Bombeos adaptación al agua (respiración)</li> </ul>



PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON /  
 FORMATIVO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



OSCAR GUERRA GARVEDO JIMENEZ  
 DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, DICIEMBRE 2024