



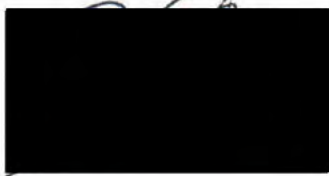
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: JIMENA VERA MIRANDA
CARGO: PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON
MES DE GESTIÓN: JULIO 2024 / BOLETA N°83
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-07-2024	-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.
03-07-2024	- Clase suspendida por el alcalde inclemencias meteorológicas zona de catástrofe. -Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. -Coordinación de respiración en estilo crol en coordinación general. - Práctica de Natación de técnica mariposa, pecho y dorsal.
05-07-2024	- 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.
08-07-2024	-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.
10-07-2024	-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.

	<ul style="list-style-type: none"> - Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
12-07-2024	<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.
15-07-2024	<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 y dorsal. - Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
17-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Clase suspendida por inclemencias meteorológicas comuna en zona de catástrofe, clase posteriormente recuperadas en piscina. -Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. -Coordinación de respiración en estilo crol en coordinación general. - Práctica de Natación de técnica mariposa, pecho y dorsal.
19-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Clase suspendida por inclemencias meteorológicas comuna en zona de catástrofe, clase posteriormente recuperada en piscina. -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.
22-07-2024	<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 y dorsal. - Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
24-07-2024	<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 y dorsal. - Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.

26-07-2024	<p>-Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular. - Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.
29-07-2024	<p>-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.</p> <p>-Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.</p> <p>- Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.</p>
31-07-2024	<p>-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.</p> <p>-Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.</p> <p>- Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.</p>



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



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



NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 de AGOSTO 2024