



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MAURO HENRÍQUEZ SIMPSON
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON
MES DE GESTIÓN: JUNIO / BOLETA N°755
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-06-2024	-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.
05-06-2024	- 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.
07-06-2024	- 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.
10-06-2024	-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.
12-06-2024	-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.

	<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>
14-06-2024	<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.
17-06-2024	<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>
19-06-2024	<p>- Clase suspendida por inclemencias meteorológicas comuna en zona de catástrofe, clase posteriormente recuperadas en piscina.</p> <p>-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.</p> <p>-Coordinación de respiración en estilo crol en coordinación general.</p> <p>- Práctica de Natación de técnica mariposa, pecho y dorsal.</p>
21-06-2024	<p>- Clase suspendida por inclemencias meteorológicas comuna en zona de catástrofe, clase posteriormente recuperada en piscina.</p> <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.
24-05-2024	<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>
26-06-2024	<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>

28-06-2024	<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.
------------	--



MAURO HENRÍQUEZ SIMPSON
PROFESOR 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 julio 2024