



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** SANDRA ROMANETTE TOZZI MOLINA  
**CARGO:** PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL FEMENINO  
**MES DE GESTIÓN:** JUNIO / BOLETA 31  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-06-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabajos en equipo.</li><li>- Circuitos de presión sobre el oponente.</li><li>- Diferentes ataques de dos contra uno.</li><li>- Ejercicios variados que involucran el no esperar atrás al rival, sino avanzar presionando en la parte alta de la línea defensiva.</li><li>- Ejercicios sobre presión de forma grupal sobre quien lleva el balón.</li><li>- Realidad de juego evaluando lo aplicado en la clase.</li></ul>
05-06-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios sobre defensas individuales.</li><li>- Circuitos que involucran presión al oponente en diferentes fases.</li><li>- Defender posiciones aunque no posean el balón bloqueando todo tipo de pases que se pudiesen dar.</li><li>- Realidad de juego aplicando lo antes practicado.</li></ul>
10-06-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios de fuerza.</li><li>- Ejercicios de 4 series con 15 repeticiones viéndose mayormente involucrados los grupos musculares tales como cuádriceps, isquiotibiales y gastrocnemio.</li><li>- Desarrollo de capacidades coordinativas a través de múltiples ejercicios de circuitos.</li><li>- Ejercicios diseñados sobre potencia y fuerza.</li><li>- circuitos que involucren coordinación, fuerza y potencia.</li></ul>
12-06-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- división de equipos, cada equipo tendrá una zona de algún color que proteger, mientras que las atacantes tendrán que corromperla.</li><li>- circuito de 3 estaciones de acuerdo a la defensa en zona.</li><li>- Ubicar a las jugadoras conforme a su comodidad, y realizar trabajos de defensa en zona.</li></ul>
17-06-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Circuito que incluye reacción y rapidez de las participantes de 3 estaciones..</li><li>- Juegos que incluyen técnicas de repliegue.</li><li>- mini partidos en donde deben replicar la táctica defensiva que implica que los jugadores del equipo que no tienen la posesión</li></ul>

	<p>del balón regresen rápidamente a su propia mitad del campo para defender su portería.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realidad de juego aplicando lo aprendido.</li> </ul>
19-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios aeróbicos, trotes con balón, saltos con esquivación de obstáculos, entre otros.</li> <li>- ejercicios anaeróbicos, 4 series de 15 repeticiones con pesas.</li> <li>- uso de mancuernas y máquinas de ejercicios, balones medicinales y step.</li> <li>- Estiramientos de todo el cuerpo con énfasis en extremidades inferiores.</li> </ul>
24-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jugadas de triangulación.</li> <li>- mini partidos 3x3</li> <li>- práctica de jugadas con pases y remates al arco.</li> <li>- circuito de interceptación de pases y remates de de 3 estaciones</li> <li>- realidad de juego.</li> </ul>
26-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar comunicación entre las jugadoras en el campo.</li> <li>- Trabajos de coordinación entre jugadoras.</li> <li>- refuerzos de repliegues.</li> <li>- trabajos de ataque en bloque de toda la línea defensiva.</li> <li>- trabajos defensivos que incluyen a toda la línea defensiva.</li> <li>- realidad de juego.</li> </ul>



**SANDRA TOZZI MOLINA**  
**PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL**  
**FEMENINO / FORMATIVO**  
**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN**



*[Handwritten signature]*

**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**