



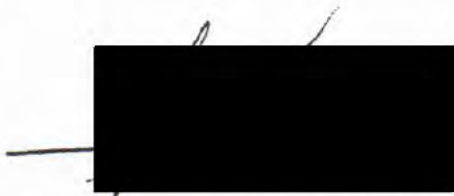
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: FELIPE ANDRÉS VALENCIA BUSTOS
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL
MES DE GESTIÓN: JUNIO / BOLETA N° 11
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">- Realización de entrenamiento de fútbol N° 36 con la escuela Municipal sub - 17.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 01 alumno.- Se realiza entrenamiento técnico con pase corto, largo, control, pared, finta sin balón. En lo táctico dar opciones de pase, apoyar a quien tiene el balón, circulación del balón, anticipación.- Vuelta a la calma explicando la importancia de los ejercicios y retroalimentando para que se pueda mejorar en el tiempo.
05-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de entrenamiento de fútbol N° 37 con la escuela Municipal sub - 17- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 6 alumnos- Trabajo aeróbico con balón en ida y vuelta mediante un circuito con exigencia media , luego trabajo compensatorio con el peso de un compañero respetando la fase concéntrica , isométrica y excéntrica , finalizando con la capacidad de aceleración de 10 a 30 metros con cambios de dirección.- Vuelta a la calma mediante ejercicios pliométricos , bajando los niveles de exigencia , generando amplitud de movimientos de todos los segmentos trabajados.
07-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de entrenamiento de fútbol N°38 con la escuela municipal sub-17- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 8 alumnos- Se realiza un calentamiento general con tabata y música que determina los tiempos de trabajo y de descanso por series para entrar en calor y hacer desgaste energético .Posteriormente se realizan duelos de 2x2 , 3x3 y se culmina con baby fútbol asociado , estilo libre.- Vuelta a la calma realizando retroalimentación de la importancia de la comunicación , compañerismo y trabajo en equipo.

10-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Clases suspendidas por temporal y emergencia comunal.
12-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamiento de fútbol N°39 con la escuela municipal sub-17 - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos - Se preparan 7 estaciones con diferentes trabajos en cada una de ellas (Flexiones de brazos , sentadillas , burpees , cambios de dirección , velocidad , fuerza de brazos con cuerda crossfit , trabajo de coordinación con saltos en uno o ambos pies por vayas). Se trabaja con el sistema HIIT con música. Al finalizar en espacio reducido se realiza fútbol.
14-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamiento de fútbol N°40 con la escuela municipal sub-17 - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos - Debido al temporal se facilita el espacio del polideportivo para realizar un mini campeonato entre las series sub-15 y sub-17 con previo calentamiento y mando directo.
18-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamientos de fútbol N°41 con la escuela municipal sub-17 - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos - Se realiza trabajo físico con el peso corporal propio y con el de un compañero, se trabaja por repeticiones y por series (Sentadillas , flexiones , abdominales , burpees. Posteriormente se realiza un trabajo diferenciado en el balón para el dominio de la distancia , impacto , control , caída y desplazamientos. - Se elonga realizando estiramientos de los segmentos trabajados.
19-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamientos de fútbol N°42 con la escuela municipal sub-17 - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos - Se ejecuta un circuito con balón de 15 minutos , con rotación de estaciones de dribling , enganche , control de balón , finta y disparo al arco. Posteriormente se realiza trabajo en equipo para fortalecer el compañerismo y la empatía mediante un circuito cerrado de tenis fútbol frente a un equipo adversario previa indicaciones para recibir y entregar , se van aplicando dificultades o exigencia a medida que vayan trabajando. Se finaliza con fútbol reducido de dos tiempos iguales. - Se realiza retroalimentación , se pregunta qué se puede mejorar y qué les pareció el trabajo realizado. - Se finaliza con elongación de isquiotibiales , gemelos , cuádriceps , espalda , tríceps y bíceps.
21-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamientos de fútbol N°43 con la escuela municipal sub-17 - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos - Se prepara a los jugadores en grupos de 4 para realizar la parrilla delimitados por conos para ver la resistencia cardiovascular. Luego se realiza un circuito con repeticiones de fuerza de brazos en las escaleras de la galería. Se finaliza con un trabajo HIIT con ejercicios de alta intensidad con intervalos leves de descanso. Se realiza trabajo de duelos por equipos en defensa y ataque para terminar en futsal.

24-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamientos de fútbol N°44 con la escuela municipal sub-17 - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 15 alumnos - Se realiza trabajo aeróbico , trabajando la respiración y el desgaste energético mediante ascensiones con cambios de ritmos y aceleraciones. Luego se realiza trabajo técnico con balón en parejas (Golpe y rechazo con diferentes segmentos del cuerpo). Posteriormente se realiza trabajo táctico en grupos defensivos y ofensivos determinados con tiempo cronometrado y pases por jugador para culminar los disparos al arco. Se finaliza con fútbol reducido - Se culmina con retroalimentación y elongación del tren inferior.
26-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamientos de fútbol N°45 con la escuela municipal sub-17 - Se realizó entrenamiento con una asistencia de x alumnos - Se realiza parrilla aeróbica por estaciones de 4 niveles de aceleración divididos en grupos y por direcciones , delimitados en un perímetro por lentejas de colores. Se desarrolla un circuito lúdico y dinámico por parejas mediante desafíos y se culmina con trabajo de disparos al arco en ambos arcos. - Se culmina con retroalimentación y elongación del tren inferior.
28-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de entrenamientos de fútbol N°46 con la escuela municipal sub-17 - Se realizó entrenamiento con una asistencia de x alumnos - Se realiza calentamiento con balón por grupos para terminar en un partido de dos tiempos iguales , implementando algunas inducciones específicas aplicando el trabajo técnico táctico de los días lunes , además se implementa el reglamento asociado al juego. - Se culmina con retroalimentación o feedback



FELIPE ANDRÉS VALENCIA BUSTOS
 PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL
 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