



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** JIMENA VERA MIRANDA  
**CARGO:** PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON  
**MES DE GESTIÓN:** JUNIO / BOLETA N°82  
**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.<br>Práctica de la técnica mariposa.   |
| 05-06-2024             | - Clase suspendida por el alcalde inclemencias meteorológicas zona de catástrofe.<br>-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos.<br>-Coordinación de respiración en estilo crol en coordinación general.<br>- 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.<br>- Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.<br>- 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.<br>-Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.<br>- 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"> <li>- Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil.</li> <li>- Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.</li> <li>- Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.</li> </ul>  |
| 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"> <li>- Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.</li> <li>- Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.</li> </ul> |
| 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"><li>- Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.</li><li>- Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.</li></ul> |
|------------|--|



JIMENA VERA MIRANDA  
PROFESORA 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