

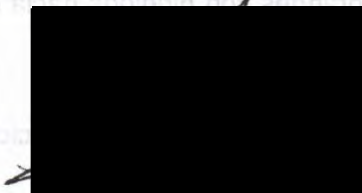


INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: MAURO HENRÍQUEZ SIMPSON
CARGO: PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON
MES DE GESTIÓN: MARZO / BOLETA N°752
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-03-2024	-Realización de sesión de entrenamiento TRIATLON n°1 con la Escuela Municipal Formativa. -Se realizó entrenamiento con una asistencia de 18 alumnos 2 hrs. -Un grupo de alumnos más pequeños se quedan con la profe de iniciación para realizar trabajo de técnica de equilibrio y dominio del implemento bicicleta (escuela), los alumnos más grandes son dirigidos hacia la ruta hacia cerro negro y Huacamalá.
04-03-2024	-Se realizará ciclismo usando cambios y posición sobre la bicicleta teniendo presente sus aspectos técnicos y tácticos.
06-03-2024	-Se realizará natación, ciclismo, trote y transiciones, teniendo presente sus aspectos técnicos y tácticos.
08-03-2024	- Un grupo de trabajo lo realizara en técnica de equilibrio y dominio del implemento y otro, los otros a cerro negro y Huacamalá.
11-03-2024	- Se realiza trabajo de calentamiento articular y muscular. 300 Mt de natación crol, 10 largos de 20 metros por 2 de trote.
13-03-2024	- Se realiza trabajo de calentamiento articular y muscular. 300 Mt de natación crol, 10 largos de 20 metros por 2 de trote.
15-03-2024	-Un grupo de trabajo lo realizara en técnica de equilibrio y dominio del implemento y otro, los otros a cerro negro y Huacamalá.

18-03-2024	- Se realiza trabajo de calentamiento articular y muscular. 300 Mt de natación crol, 10 largos de 20 metros por 2 de trote.
20-03-2024	- Se realiza trabajo de calentamiento articular y muscular. 300 Mt de natación crol, 10 largos de 20 metros por 2 de trote.
22-03-2024	- Un grupo de trabajo lo realizara en técnica de equilibrio y dominio del implemento y otro, los otros a cerro negro y Huacamalá.
25-03-2024	-Se realiza trabajo de calentamiento articular y muscular. 300 Mt de natación crol, 10 largos de 20 metros por 2 de trote.
27-03-2024	- Se realiza trabajo de calentamiento articular y muscular. 300 Mt de natación crol, 10 largos de 20 metros por 2 de trote.
29-03-2024	-Un grupo de trabajo lo realizara en técnica de equilibrio y dominio del implemento y otro, los otros a cerro negro y Huacamalá.



MAURO HENRÍQUEZ SIMPSON
PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON /
FORMATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

IGTM

QUILLÓN, 01 de abril de 2024