



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Yerko Wladimir Valderrama Sandoval
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL SERIE SUB 11
MES DE GESTIÓN: Mayo / BOLETA N°8
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°1 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 20 alumnos.- Sesión enfocada en realizar trabajos por estaciones para mejorar velocidad y resistencia física.- Calentamiento mediante trote y a la señal realizar ejercicio específico, desarrollo de la clase trabajo por estaciones de entrenamiento muscular finalizando con carrera a máxima velocidad, pasando a partido de fútbol, finalizando con elongación
03-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°2 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 22 alumnos.- Clase centrada en realizar trabajos enfocados en conducción y remate.- Calentamiento a través de actividad lúdica de carreras, Circuito de conducción de balón en parejas aplicando variantes en diferentes planos y zona de contacto; Trabajo de pase y desmarque, finalizando con remate al arco; pasando a partido finalizado en penales.
07-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°3 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 6 alumnos.- Realizar actividades lúdicas para mejorar capacidades físicas.

	<ul style="list-style-type: none"> - Entrada en calor mediante actividad lúdica de carreras por equipos, luego actividad lúdica para mejorar golpeo de balón sin controlar a través del tomo, finalizando con partido 3vs3.
09-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°4 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 15 alumnos. - Sesión enfocada en mejorar la velocidad a través de juegos y circuitos de velocidad. - Calentamiento a través de actividad lúdica de carreras; Actividad de velocidad de reacción; Bachillerato con circuito de velocidad; finalizando con partido de fútbol reducido.
10-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 16 alumnos. - Entrenamiento enfocado en ejecutar trabajos de pases para mejorar pase largo y control de balón. - Calentamiento mediante actividad lúdica de carreras, pasando a trabajo de pases en tríos, luego rondo bajo presión, finalizando con partido de fútbol, elongación y retroalimentación.
15-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°6 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 21 alumnos. - Sesión dirigida en ejecutar actividades sintéticas para mejorar pase y remate al arco. - Calentamiento mediante actividad lúdica de persecución, pasando a actividad de pase y control de balón con diferentes zonas del cuerpo, luego trabajo por estaciones finalizando con remate al arco, finalizando con partido.
16-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°7 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 18 alumnos. - Entrenamiento centrado en mejorar la condición física a través de ejercicios musculares. - Calentamiento mediante trote y actividad lúdica de carreras, seguido de estaciones físicas. Estaciones: -Burpee -Abdominales -Plancha

	-Flexiones de codo -Velocidad - Gap de sentadillas, finalizando con partidos en cancha reducida, elongación y retroalimentación
17-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°8 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 21 alumnos. - Sesión enfocada en realizar actividades globales centrada en la toma de decisiones - Calentamiento mediante actividad lúdica de persecución, pasando a un rondo táctico con relevos por equipo, seguido de partido 11vs11 finalizado en penales, elongación y retroalimentación.
21-05-2024	- Entrenamiento suspendido por feriado.
23-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°9 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 20 alumnos. - Entrenamiento enfocado en realizar entrenamiento neuromuscular de tren inferior para mejorar velocidad y coordinación. - Entrada en calor a través de actividad lúdica de carreras, pasando a trabajo físico por estaciones, finalizando con partidos y nómina para partido amistoso
24-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - .Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°10 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 22 alumnos. - Sesión centrada en realizar circuitos motrices enfocados en conducción, pase y remate. - Entrada en calor mediante actividad lúdica por equipos, desarrollo de la sesión rondo táctico con relevos por equipo , enlace de pases con desplazamiento entre estacas finalizado con partido preparativo para amistoso.
28-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - .Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°11 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 20 alumnos. -
30-05-2024	- .Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°12 con la Escuela Municipal Formativa.

	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 20 alumnos.
31-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento fútbol serie sub 11 n°13 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 20 alumnos.



YERKO VALDERRAMA SANDOVAL
PROFESOR ESC 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, 03 de junio de 2024