



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: JIMENA VERA MIRANDA
CARGO: PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON
MES DE GESTIÓN: MAYO / BOLETA N°81
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-05-2024	-Duatlón de Yumbel participación de 10 alumnos. Feriado 1 de mayo
03-05-2024	-Realización de sesión de entrenamiento TRIATLON N° 50 A LA 61 con la Escuela Municipal Formativa. -Se realizó entrenamiento con una asistencia de 8 alumnos. -Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. -Coordinación de respiración en crol coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal. ----- (DOMINGO 5 MAYO CARRERA MILO)
06-05-2024	-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa.
08-05-2024	-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. -Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.
10-05-2024	-Se realiza trabajo técnico en ciclismo usando cambios y posición sobre la bicicleta teniendo presente sus aspectos técnicos y tácticos.

13-05-2024	-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa.
15-05-2024	- Un grupo de trabajo lo realizara en técnica de equilibrio y dominio del implemento y otro, los otros a cerro negro y Guacamala.
17-05-2024	-Trabajo de resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA. Trabajo técnico especializado en TROTE y BICICLETA (DUATLON).
20-05-2024	-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa.
22-05-2024	-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa.
24-05-2024	-Se realiza trabajo técnico en ciclismo usando cambios y posición sobre la bicicleta teniendo presente sus aspectos técnicos y tácticos.
27-05-2024	Un grupo de trabajo lo realizara en técnica de equilibrio y dominio del implemento.
29-05-2024	-Trabajo de técnica de piernas, trabajo de brazos, coordinación piernas y brazos. Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa.



JIMENA VERA MIRANDA

PROFESORES 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, 03 de junio 2024