

**INFORME MENSUAL DE GESTIÓN**

**NOMBRE COMPLETO:** MAURO HENRRIQUEZ S.  
**CARGO:** PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON  
**MES DE GESTIÓN:** NOVIEMBRE /BOLETA N° 764  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-11-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo de técnica de piemas, trabajo de brazos, coordinación piemas y brazos.</li><li>• Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.</li><li>• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.</li><li>•</li></ul>
06-11-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la coordinación, en natación técnica crol.</li><li>• Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piemas y brazos, 10´.</li></ul> <p>PRACTICA VUELTA SIMPLE DE LLEGADA EN PISCINA. (COMPETENCIAS).</p>
08-11-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando DUATLON.</li><li>• Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.</li><li>• Trabajo técnico especializado en TROTE y BICICLETA (DUATLON).</li></ul>
11-11-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo de técnica de piemas, trabajo de brazos, coordinación piemas y brazos.</li><li>• Coordinación de respiración en crol y coordinación general. Práctica de la técnica mariposa y dorsal.</li><li>• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.</li></ul>

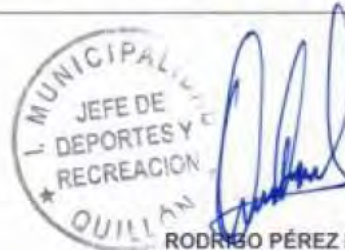
13-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la coordinación, en natación técnica crol, pecho, mariposa y dorso.</li> <li>• Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piernas y brazos, 10´.</li> <li>•</li> </ul>
15-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON</li> <li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li> <li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas.</li> </ul>
18-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la coordinación, en natación técnica crol, pecho, mariposa y dorso.</li> <li>• Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piernas y brazos, 10´.</li> </ul>
20-11-2024	<p><b>GRUPO 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la coordinación, en natación técnica crol y espalda.</li> <li>- Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piernas y brazos, 10´.</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>- Habilidades acuáticas.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Iniciación patada.</li> <li>- Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>- Bombeos adaptación al agua (respiración)</li> </ul>
22-11-2024	<p><b>GRUPO 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON.</li> <li>• Transiciones T1 y T2.</li> <li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li> <li>• Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas. (Alumnos de 9 a 14 años).</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>• Habilidades acuáticas.</li> <li>• Seguridad en el agua.</li> <li>• Iniciación patada.</li> <li>• Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>• Bombeos adaptación al agua (respiración).</li> <li>•</li> </ul>
25-11-2024	<p><b>GRUPO 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando TRIATLON.</li> <li>• Transiciones T1 y T2.</li> <li>• Aumentar la resistencia aeróbica.</li> </ul>




	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo técnico especializado en las tres disciplinas. (Alumnos de 9 a 14 años).</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>Habilidades acuáticas.</li> <li>Seguridad en el agua.</li> <li>Iniciación patada.</li> <li>Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>Bombeos adaptación al agua (respiración).</li> </ul>
27-11-2024	<p><b>GRUPO 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la coordinación, en natación técnica crol y espalda.</li> <li>Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piernas y brazos, 10'.</li> </ul> <p><b>GRUPO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciación de natación alumnos de 5 años a 8 años.</li> <li>Habilidades acuáticas.</li> <li>Seguridad en el agua.</li> <li>Iniciación patada.</li> <li>Iniciación brazada crol 6x1 y 6x2.</li> <li>Bombeos adaptación al agua (respiración)</li> </ul>
29-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarde recreativa cendyr náutico, nadadores se preparan para competencia de aguas abiertas el 30 de noviembre.</li> </ul>



MAURO HENRRIQUEZ SIMPSON  
 PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON /  
 FORMATIVO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



RODRIGO PÉREZ PÉREZ  
 ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

  
 YANET TOBAR GONZÁLEZ  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO (S)  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 03 DE DICIEMBRE DE 2024