



**NOMBRE COMPLETO:** SANDRA ROMANETTE TOZZI MOLINA  
**CARGO:** PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL FEMENINO  
**MES DE GESTIÓN:** NOVIEMBRE/ BOLETA N° 36  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
Fecha: 04-11-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Circuitos de pliometría que van desde desaceleración a la aceleración de los músculos.</li><li>- Ejercicios mayormente físico a través de estaciones, algunas con máxima duración ayudando a la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y flexibilidad, mientras otras con mínima duración e intermitente pero con peso.</li><li>- Realidad de juego</li></ul>
Fecha: 06-11-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejecución de técnicas individuales repetitivos.</li><li>- Ejercicios constantes que llevan a una mejora.</li><li>- Empleo de estrategias e innovación en los diferentes regate.</li><li>- Realidad de juego.</li></ul>
Fecha: 11-13-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios que giran en torno a la práctica de dominación de balón.</li><li>- Mezclar ejercicios de pliometría con una buena recepción y entrega de balón.</li><li>- Realidad de juego</li></ul>
Fecha: 13-11-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios que requieren más de una persona en su ejecución.</li><li>- Mezclar ejercicios que solo se puedan realizar en acompañamiento.</li><li>- Darle tareas de desafíos en equipo.</li><li>- Realidad de juego</li></ul>
Fecha: 18-11-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reforzar técnica individual del deporte a través de ejercicios variados.</li><li>- Ejercicios mixtos para evaluar el regate durante la ejecución del dribling.</li><li>- Evaluar aspecto técnico durante el empleo de diferentes ejercicios asociados al control del balón.</li><li>- Enfrentamiento de jugadoras haciendo participe al menos un tipo de regate.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realidad de juego.</li> </ul>
Fecha: 20-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecución de técnicas individuales repetitivos.</li> <li>- Ejercicios constantes que llevan a una mejora.</li> <li>- Empleo de estrategias e innovación en los diferentes regate.</li> <li>- Realidad de juego.</li> </ul>
Fecha: 25-11-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios que giran en torno a la práctica de dominación de balón.</li> <li>- Mezclar ejercicios de pliometría con una buena recepción y entrega de balón.</li> <li>- Realidad de juego</li> </ul>
Fecha: 27-11-2024	<p>Circuitos de pliometría que van desde desaceleración a la aceleración de los músculos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios mayormente físicos a través de estaciones, algunas con máxima duración ayudando a la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y flexibilidad, mientras otras con mínima duración e intermitente pero con peso.</li> <li>- Realidad de juego</li> </ul>



SANDRA ROMANETTE TOZZI MOLINA  
 PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL FUTBOL  
 FEMENINO / 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