

INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: JIMENA VERA MIRANDA
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON
MES DE GESTIÓN: NOVIEMBRE /BOLETA N° 87
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">• 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.• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.•
06-11-2024	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar la coordinación, en natación técnica crol.• Trabajo de calentamiento general y específico, articulaciones, tronco, piernas y brazos, 10´. <p>PRACTICA VUELTA SIMPLE DE LLEGADA EN PISCINA. (COMPETENCIAS).</p>
08-11-2024	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar la coordinación neuro muscular realizando DUATLON.• Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.• Trabajo técnico especializado en TROTE y BICICLETA (DUATLON).
11-11-2024	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.

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

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



JIMENA VERA MIRANDA
 PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON /
 FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



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

QUILLÓN, 03 DE DICIEMBRE DE 2024