

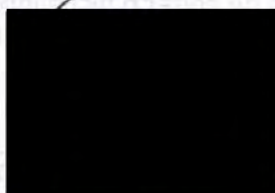


INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: SANDRA ROMANETTE TOZZI MOLINA
CARGO: PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL FEMENINO
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE / BOLETA 34
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-09-24	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios básicos (pases cortos, largos, en movimiento, con ambas piernas)- Ejercicios de precisión.- pases en espacio reducido.- pases con velocidad.- Ejercicios de visión de juego (pases a una compañera en movimiento, pases a una compañera en posición específica, pases en situación de juego.- Ejercicios con obstáculos.- ejercicios con precisión.- ejercicios de entrenamiento específico.- Realidad de juego.
04-09-24	<ul style="list-style-type: none">- trote previo de 10 minutos en cinta de correr o bici elíptica.- Circuito de máquinas como prensa de piernas, sentadillas, curl femoral tumbado, zancadas, elevación de gemelos, etc.- se tumaran las máquinas y deberán hacer las máximas repeticiones dentro de un minuto y medio.
09-09-24	<ul style="list-style-type: none">- Trabajos en donde deberán analizar el juego de las otras compañeras.- Ejercicios que estimulen la toma de decisiones en el campo.- ejercicios de movimientos sin balón.- Ejercicios de creación de espacios.- Ejercicios de pressing y marcaje.- Realidad de juego
11-09-24	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios para perfeccionar visión periférica.- Trabajos ofensivos y defensivos. Ejercicios de posesión y recuperar balón.- Sistema de juego 4-4-2 y 4-3-3.- Ejercicios en cancha reforzando la comunicación en el equipo.- Realidad de juego.

	<ul style="list-style-type: none"> - Circuito con estaciones de zancados, arrastre de pesos (una compañera), sentadillas con saltos, peso muerto a una pierna, saltos pliométricos. - al sonido del silbato dejan lo que están haciendo y corren a toda velocidad alrededor de la cancha.
16-09-24	<ul style="list-style-type: none"> - ejercicios de pressing en línea (dos filas de jugadoras, una ataca y otra defiende) - Pressing en diagonal (una jugadora ataca y otra defiende). - pressing con cambio de posición y con obstáculos. - Ejercicios de marcajes (individual, zonal, en movimiento, cambios de dirección, con obstáculos)
18-09-24	- FERIADO.
23-09-24	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de tiro. - Ejercicios de remate. - Ejercicios de finalización con obstáculos. - Ejercicios de finalización con presión. - Ejercicios de finalización en situación de juego. - Ejercicios de entrenamiento específico. - Realidad de juego
25-09-24	<ul style="list-style-type: none"> - Circuito con estaciones de burpee, plancha anaeróbica, peso muerto, elíptica, squats, etc. - (De no contar con polideportivo se adaptaran los ejercicios)
30-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> - trote previo de 10 minutos en cinta de correr o bici elíptica. - Circuito de máquinas como prensa de piernas, sentadillas, curl femoral tumbado, zancadas, elevación de gemelos, etc. - se tumaran las máquinas y deberán hacer las máximas repeticiones dentro de un minuto y medio.



SANDRA ROMANETTE TOZZI MOLINA
 PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL FÚTBOL
 FEMENINO / FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024