



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: JIMENA VERA MIRANDA
CARGO: PROFESORES ESCUELA MUNICIPAL TRIATLON
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE. BOLETA N°85
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-09-2024	<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.•
04-09-2024	<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.
06-09-2024	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil.• Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular.• Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.•
09-09-2024	<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.

11-09-2024	<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.
13-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil. • Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular. • Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA.
16-09-2024	DESFILE COMUNAL FIESTAS PATRIAS
18-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> • FERIADO
20-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> • FERIADO
23-09-2024	<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.
25-09-2024	<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, pecho, crol y dorsal. • Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos.
27-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico de resistencia con múltiples ejercicios a través de distintas estaciones (circuitos) para conseguir un trabajo global efectivo y versátil. • Coordinación neuro muscular realizando ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular. • Aumentar la resistencia aeróbica en la práctica de TROTE Y TECNICA DE CARRERA
30-09-2024	<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, pecho, crol y dorsal.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Inicio y practica en piscina de giros y vuelta completa en modo partida olímpica para campeonatos. |
|--|--|



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



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° *GTM*

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE 2024