INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

selección adulta de la ligua			
MES INFORMADO:	MAYO	AÑO:	2026
NOMBRE DEL RECINTO: GIMNASIO MUNICIPAL		DIRECCION: BAQUEDANO 195, LA LIGUA.	

ENCARGADO	
INSTRUCTOR DEPORTIVO	Jorge Arce Nuñez
RUT	
MAIL	
FONO	

HORARIO			
DIA	martes	jueves	viernes
HORA DE INICIO	21:00	21:00	21:00
HORA DE TERMINO	23:00	23:00	23:00

OBSERVACIONES

OBJETIVO GENERAL DE LA ESCUELA DEPORTIVA O TALLER:

mejorar la resistencia aerobica anaerobica con circuitos de resistencia metodo farlek
trabajando de manera progresiva con bajas cargas para hacer una adaptacion de ejercicios
mejorar las habilidades de juego de futbol control pase y movimientos en el campo frenos aceleraciones
medir cada peso en cada uno de ellos para asi poder trabajar de la manera correcta

SEÑALE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE SUS OBJETIVOS

calentamiento especifico: movilidad especifica para el trabajo que se hara de fuerza para evitar la lesion o constractra
desarrollo: de la clase trabajos de fuerza tren superior con pesas y barras con su propio peso autocarga
esto sirve para que mejore su condicion fisica atraves de circuitos de fuerza muscular con su peso y externo al de ellos
parte final: trabajando trabajos especificos de frenos aceleraciones con balon y fuerza involucrada en el campo
trabajos con balon para poder ver sus habilidades en el campo
vuelta a la calma elongaciones especificas de musculos trabajados para evitar alguna costractura y desgarros
esto sirve para el estiramiento de los musculos y evitar calambres y dolores musculares

SEÑALE ASPECTOS A MEJORAR:

los aspectos a mejorar ser la parte de resistencia aerobica anaerobica y trabajando la autocarga

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

	INSCRITOS					
	NOMBRE	APELLIDOS	RUT	EDAD	APODERADO	CONTACTO
1	matias	torres castillo				
2	vicente	rojas iduarte				
3	matias	cesped lillo				
4	jose	osses				
5	lucas	alvarez				
6	cristobal	melcarejo				
7	roberto	ibarra				
8	lucas	zuñiga				
9	benjamin	jeria				
10	adam	reinoso				
11	patricio	beiza				
12	javier	luan				
13	cristofer	hidalgo				
14	lucas	cifuentes				
15	matias	navarro				
16	jose	gonzalez				
17	nicolas	navia				
18	julian	beiza				
19	jose	rivas				
20	gabriel	figueroa				
21	jorge	arce				
22	rodrigo	peña				
23	melki	ulloa				
24	ignacio	chacana				
25	benjamin	iturrieta				
26	jorge	arce				
27	cesar	pizarro				
28	luis	camus				
29	kevin	lazcano				
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						

DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

	ASISTENCIA MENSUAL:															
	NOMBRE	05-05	07-05	08-05	12-05	14-05	15-05	19-05	22-05	26-05	28-05	29-05				
1	matias	1		1	1	1	1	1	1	1	1					
2	vicente	1	1		1	1		1	1	1	1	1				
3	matias	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1				
4	jose	1	1		1	1	1		1			1				
5	lucas	1		1	1		1	1	1	1	1	1				
6	cristobal	1		1		1	1	1	1	1						
7	roberto	1	1		1	1	1		1	1	1	1				
8	lucas	1	1	1	1		1	1	1	1		1				
9	benjamin		1	1	1	1	1	1	1	1	1					
10	adam	1		1	1	1		1	1	1	1	1				
11	patricio	1	1		1	1		1	1	1	1					
12	javier	1	1	1		1	1	1	1			1				
13	cristofer		1	1	1	1		1	1	1	1	1				
14	lucas		1	1		1	1	1	1	1	1	1				
15	matias	1	1	1	1		1	1	1	1	1					
16	jose	1	1		1	1		1		1		1				
17	nicolas	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1				
18	julian	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
19	jose	1	1	1		1	1	1		1	1	1				
20	gabriel	1	1		1	1		1	1	1	1	1				
21	jorge	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1				
22	rodrigo	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1				
23	melki	1	1	1		1	1	1	1		1	1				
24	ignacio	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
25	benjamin	1	1	1	1		1	1	1			1				
26	jorge	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
27	cesar	1	1	1	1		1	1	1		1	1				
28	luis	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1				
29	kevin	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1				
30	0															
31	0															
32	0															
33	0															
34	0															
35	0															
36	0															
37	0															
38	0															
39	0															
	ASISTENCIA DIARIA	26	23	23	24	24	21	26	27	23	23	24	0	0	0	0

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

DE LOS PARTICIPANTES

FECHA	PARTICIPACIÓN PROGRAMADA	PARTICIPACIÓN REAL	REAL MUJERES	REAL HOMBRES	SUPERVISIONES RECIBIDAS
05-may	25	26		26	
07-may	25	23		23	
08-may	25	23		23	
12-may	25	24		24	
14-may	25	24		24	
15-may	25	21		21	
19-may	25	26		26	
22-may	25	27		27	
26-may	25	23		23	
28-may	25	23		23	
29-may	25	24		24	
		0		0	
		0		0	
TOTAL	275	264		264	

NO TOCAR CELDAS EN AMARILLO, SON AUTOMATICAS

PROMEDIO PARTICIPANTES	264	11	24
PORCENTAJE COBERTURA	24	25	96%
SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS			11

NO TOCAR CELDAS EN AMARILLO, SON AUTOMATICAS

EN CASO DE NO REALIZAR CLASE EN HORA PROGRAMADA, SEÑALE EL PORQUE Y FECHA DE RECUPERACION: Los días 1 y 21 de mayo no se realizaron clases por ser feriado legal.

Jorge Arce Nuñez
FIRMA

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES

FOTOS



