

INFORME DE FUNCIONES MES DE SEPTIEMBRE

Andacollo, 30 de septiembre, 2025

1.- Identificación del Servidor o Servidora Municipal a Honorarios.

Nombre	Javier Guerrero Bravo
R.U.T.	

2.- Dependencia y función encomendada.

Dirección / Departamento / Oficina	DIDECO / OFICINA DEPORTES
Función según contrato	TALLER DE FUTBOL MUNICIPAL

3.- actividades realizadas el mes de septiembre

Semana 1 – Enfoque en técnica básica + resistencia

- **Lunes (01/09)**
 - Calentamiento: movilidad + rondós. 10 minutos.
 - Control y pase: ejercicios en parejas y triángulos, control orientado. 25 minutos.
 - Resistencia aeróbica: carrera continua con balón + circuitos con conos. 25 minutos.
 - Remates simples al arco tras pase. 20 minutos
 - Vuelta a la calma y estiramientos. 10 minutos
- **Miércoles (03/09) JUVENILES.**
 - Calentamiento dinámico con conducción de balón. 10 minutos.
 - Dribbling: circuitos con conos + 1 vs 1. 25 minutos.
 - Resistencia: juegos reducidos (4 vs 4) con cambios de roles, manteniendo intensidad. 20 minutos.
 - Remates desde conducción y Dribbling. 20 minutos
 - Estiramientos. 10 minutos.
- **Jueves (04/09)**
 - Entrada en calor con rondos. 10 minutos
 - Pase largo y cambios de orientación (20')
 - Resistencia + fuerza: ejercicios funcionales (sentadillas, saltos, core) aplicados al fútbol (25')
 - Mini partidos en espacio reducido con limitación de toques (25')
 - Vuelta a la calma (10')

Semana 2 – Técnica aplicada + fuerza

- **Lunes (08/09)**

- Entrada en calor, trote alrededor de la cancha. 10 minutos.
- control orientado + pase bajo presión. 25 minutos.
- fuerza con bandas elásticas. 25 minutos.
- remates desde segunda línea. 20 minutos.
- Elongación. 10 minutos.

- **Miércoles (10/09)**

- Calentamiento: trote alrededor de la cancha. 10 minutos.
- Dribbling en velocidad. 25 minutos.
- circuitos de coordinación. 25 minutos.
- resistencia con juegos reducidos. 20 minutos.
- Elongación. 10 minutos.

- **Jueves (11/09)**

- Calentamiento: trote alrededor de la cancha. 10 minutos.
- pase y control a 2 toques. 20 minutos.
- fuerza explosiva (saltos pliométricos). 20 minutos.
- partidos condicionados con remates obligatorios. 30 minutos.
- Elongación. 10 minutos.

Semana 3– Intensidad y velocidad

- **Lunes (15/09)**

- Calentamiento. Trote alrededor de la cancha. 10 minutos.
- conducción rápida con cambios de dirección. 20 minutos.
- velocidad con y sin balón. 20 minutos.
- finalizaciones rápidas. 10 minutos.
- fútbol reducido. 20 minutos.
- Elongación. 10 minutos.

- **Miércoles (16/09)**

- Calentamiento. Movilidad y rondos. 10 minutos.
- control aéreo (pases altos), pases largos. 30 minutos.
- velocidad en carreras cortas (10-30 m). 10 minutos.
- mini partidos. 30 minutos.
- Elongación. 10 minutos.

Semana 4– Integración y simulación de juego

- **Lunes (22/09)**
 - Calentamiento: trote alrededor de la cancha. 10 minutos.
 - pase y control en superioridad/inferioridad numérica. 20 minutos.
 - resistencia intermitente (HIIT sin balón) 20 minutos.
 - definición rápida. 20 minutos.
 - Elongación. 10 minutos.
- **Miércoles (24/09)**
 - Calentamiento. Trote alrededor de la cancha. 10 minutos
 - dribbling + pase final. 20 minutos.
 - fuerza explosiva (arranques, frenadas, cambios de ritmo) 20 minutos.
 - partidos cortos con énfasis en transiciones. 20 minutos.
 - Elongación. 10 minutos.
- **Jueves (25/09)**
 - Calentamiento, trote alrededor de la cancha. 10 minutos.
 - Fútbol, 70 minutos, 35 minutos por tiempo.
 - Elongación, 10 minutos.

Semana 5.

- **Lunes (29/09)**
 - Calentamiento trote alrededor de la cancha, 10 minutos.
 - Fútbol reducido, 30 minutos.
 - Fútbol, 40 minutos.
 - Elongación, 10 minutos.

4.- Funciones instruidas mediante delegaciones de funciones o solicitudes de apoyo a otras unidades.

Acto cívico y desfile 18 septiembre

5.- Ausencias justificadas (debe indicar las fechas en que efectuó uso de permisos administrativos, feriados legales, descanso complementario, licencias médicas o permisos especiales).

Se extiende el presente informe para acreditar ante la Municipalidad de Andacollo, el pago de los honorarios pactados según el contrato vigente en el mes de septiembre 2025.

Para constancia firman:

JAVIER GUERRERO BRAVO
FUNCIONARIO A HONORARIOS

CONSTANZA ROJAS LOPEZ
DIDECO