



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: CARLOS ALEXANDER CALDERÓN VALDERRAMA
CARGO: PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE CANOTAJE
MES DE GESTIÓN: ABRIL / BOLETA N°237
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-04-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°1 Con La Escuela Municipal Formativa- Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 12 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kilometraje Genérico, Orientado A La Descarga Y A La Mejora De La Técnica.2. Desarrollo De La Velocidad De Salidas Por Medio De Trabajo Por Rep
03-04- 2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°2 Con La Escuela Municipal Formativa- Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 11 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo De La Técnica De Paleo, Fase De Sacada, Por Medio De Método De Palpación En Tierra Y En Agua En Bote Escuela2. Desarrollo De Trabajos De Velocidad En Deportistas Menores Y Cadetes Por Método Por Rep3. Desarrollo De Ejercicios De Core
05-04-2024	<ul style="list-style-type: none">• Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°3 Con La Escuela Municipal Formativa• Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 10 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo De Botes De Equipo En La Categoría Menor Masculino Y Femenino2. Desarrollo De Técnica Por Método De Palpación En Deportistas Pre – Infantiles.3. Desarrollo De Movimiento De Cadera En La Fase De Ataque En Deportistas De Canoa

08-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°4 Con La Escuela Municipal Formativa Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 15 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> Desarrollo De La Velocidad En Distancia De Competencia Por Trabajos Por Rep. Desarrollo De Ejercicios De Fortalecimiento De Tren Superior Desarrollo De Ejercicios De Flexibilidad
10-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°5 Con La Escuela Municipal Formativa Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 16 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> Trabajos De Fortalecimiento Muscular En Parque De Calistenia Desarrollo De Trabajos De Coordinación Y Ritmo En Botes De Equipo K2 Y C2 Desarrollo De La Velocidad De Salida En Botes K1
12-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°6 Con La Escuela Municipal Formativa Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 15 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> Trabajo técnico en tierra, orienta Desarrollo De La Fuerza Muscular, En Parque De Calistenia Por Medio De Circuito Funcional Desarrollo De La Capacidad Respiratoria, Por Medio De Trabajo Interválico En Tierra (Trote) Trabajo Por Repeticiones De 1000 Metros Con Giro En 500 Mts. Desarrollo De Trabajos En Botes De Equipo.
15-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N° 19 Con La Escuela Municipal Formativa Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 14 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> Desarrollo De Trabajo Táctico Orientado Al Giro En Boya. Desarrollo Verbal De La Manera Óptima Para Lograr Ejecutar Bien La Maniobra. Desarrollo De Trabajos De Velocidad Con Giro En Boya.
17-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°8 Con La Escuela Municipal Formativa Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 18 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <p>Trabajo técnico en tierra, orientado a las fases de paleo</p> <ol style="list-style-type: none"> Desarrollo de trabajo genérico de media duración.

	<p>2. Desarrollo de trabajos de fortalecimiento y de descompresión muscular</p>
19-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°9 Con La Escuela Municipal Formativa - Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 8 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. estimulación de aspectos básicos de la salida. 2. control en distancias de competencias. 3. Desarrollo de la tonicidad muscular por medio de ejercicios de auto carga
22-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°10 Con La Escuela Municipal Formativa • Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 13 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento muscular de los manguitos rotadores por medios de ejercicios con mancuernas y andas elásticas. 2. Trabajos continuo constantes en remo y kayak ergómetros. 3. Desarrollo de ejercicios de flexibilidad general.
24-03-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°11 Con La Escuela Municipal Formativa • Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 13 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la reacción auditiva por medio de ejercicios en tierra 2. Desarrollo de la velocidad por medio de repeticiones. 3. Fortalecimiento de zona core por medio de ejercicios funcionales.
26-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°12 Con La Escuela Municipal Formativa • Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 28 Alumnos <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de un kilometraje genérico, orientado a la descarga y a la mejora de la técnica. 2. Preparación del material deportivo. 3. Indicaciones logísticas del viaje.

29-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°12 Con La Escuela Municipal Formativa • Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 16 Alumnos <p>Retroalimentación técnico táctica deportiva de la competencia en la que se participó</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis de tiempos obtenidos. 2. Análisis foda de la participación.
------------	---



CARLOS CALDERÓN VALDERRAMA
PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE CANOTAJE /
FORMATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

Quillón, 02 de Mayo 2024