



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: JAVIER SEPÚLVEDA CADENA
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO
MES DE GESTIÓN: ABRIL / BOLETA N°58
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

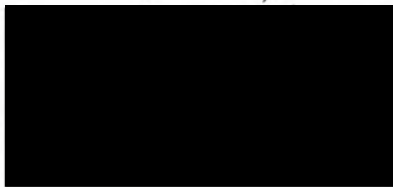
ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-04-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°1 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.- Se realiza jornada de seguridad y rescate de deportes náuticos
03-04-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°2 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca:<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en colchoneta.- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas- Benjamín sale a remar en bote
05-04-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°3 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.

	<ul style="list-style-type: none"> - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en banda de suspensión y colchoneta que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - - Benjamín realiza 45 min al 80-95% Fc max y posterior trabajo de Core
08-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°4 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - Jose realiza una salida a remar en bote yola - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - - Benjamín realiza trote de 40 min y trabajo de Core
10-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en banda de suspensión y colchoneta que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. -

12-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°6 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos. - Se realiza una salida a remar en agua con la nueva embarcación, Francisco y Benjamín en single, Amanda y José en doble - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
15-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°7 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento cardiovascular que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - Remo ergómetro 15 min - Bicicleta 20 min - Trote 15 min - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en colchoneta que le ayudará a mejorar el fortalecimiento y resistencia muscular - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Benjamín realiza trote de 40 min + trabajo de Core
17-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°8 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - Francisco comienza su entrenamiento con ergómetro, pero debido a un malestar en la espalda, se decide modificar la rutina. Se reemplaza el ergómetro por 10 minutos de bicicleta + 15 minutos de trote - Para finalizar y aliviar el malestar, se realiza una sesión de manejo de tejido blando instrumental, que disminuye

	<p>considerablemente el dolor inicial de Francisco.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benjamín realiza test de ergómetro 1x20 min + trote - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
19-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°9 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en banda de suspensión y colchoneta que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Benjamin realiza trabajo de 3x12 min 26-28 Rpm x 10 de descanso
22-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°10 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - Se realiza salida al agua Benjamín en single y José en doble acompañado del profesor - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
24-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°11 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento cardiovascular que abarca:

	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - - Remo ergómetro 15 min - Bicicleta 20 min - Trote 15 min - - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en colchoneta que le ayudará a mejorar el fortalecimiento y resistencia muscular - - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. -
26-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°12 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.
29-04-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°13 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.



JAVIER SEPÚLVEDA CADENA
 PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE REMO /
 FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

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



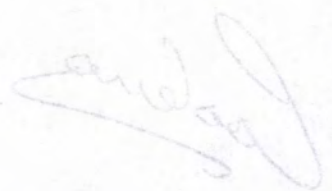
DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 02 de MAYO de 2024

<p>Entrenamiento integral. Preparamos el cuerpo con ejercicios de fuerza, aeróbicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</p> <p>Remo 15 min Bicicleta 20 min Trote 15 min</p> <p>Estaciones de ejercicios. Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en colonetas para ayudar a mejorar el fortalecimiento y resistencia muscular.</p> <p>Flexibilidad para el cuerpo. Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.</p>	
<p>Realización de sesión de entrenamiento de remo n.º 12 con la Escuela Municipal Formativa.</p> <p>Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p>	28-04-2024
<p>Realización de sesión de entrenamiento de remo n.º 13 con la Escuela Municipal Formativa.</p> <p>Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p>	29-04-2024



RODRIGO PÉREZ PÉREZ
ENCARGADO DE DEPORTES Y RECREACIÓN
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN



JAVIER SERVILLEDA GADEA
PROFESORA ESCUELA MUNICIPAL DE REMO
FORMATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILÓN