



Informe Mensual De Gestión

Nombre Completo: Carlos Calderón Valderrama
Cargo: Profesor/A Escuela Municipal De Canotaje
Mes De Gestión: Agosto / Boleta N°245
Modalidad: Presencial
Medios De Verificación: Digital
Programa: Formativo / Plan Deportes Y Recreación 2024

Actividades Mensuales Realizadas	
Fecha	Actividades /Objetivos.
02-08	Objetivo Sesión 1. Desarrollo Del Periodo De Transición 2. Desarrollo De Trabajos Aeróbicos De Bajas Intensidad Y Volumen 3. Desarrollo De Flexibilidad Asistencia Estimada De Deportistas.
05-08	Objetivo Sesión 1. Desarrollo De Batería Tests Enfocada En Habilidades Motrices Básicas. 2. Trabajos En Kayak, Buscando Estimular Técnica En Fase De Ataque Y Pedaleo Por Medio De Método De Palpación. - Asistencia Estimada De Deportistas
07-08	Objetivo Sesión 1. Control En Distancias De Carácter Aeróbica. 2. Trabajo En Kayak, Estimulación De La Técnica Por Medio De Trabajo De Palpación En Fase De Ataque Y Sacada. 3. Estimulación De La Flexibilidad - Asistencia Estimada De Deportistas.
09-08	Objetivo Sesión 1. Trabajos Control De Distancias Aeróbicas En Botes De Equipo, K2 Y C2 2. Desarrollo Del Gesto Técnico De Ataque En La Modalidad De Canoa, Buscando Estimular La Cadena De Mov De Las Deportistas, - Asistencia Estimada De Deportistas
12-04	Objetivo Sesión 1. Desarrollo De La Técnica De Pedaleo En Kayak 2. Desarrollo De La Fase Tracción De Tronco En Movimientos Específicos En Canoa Olímpica Desarrollo De Ejercicios Complementarios. Por Medio De Trabajos De Rep - Asistencia Estimada De Deportistas.
14-08	Objetivo Sesión 1. Estimulación De Las Habilidades Motrices Básicas Por Medio De Ejercicios De Coordinación

	<p>2. Desarrollo De Trabajo Aeróbicos En Kayak Dobles Mixtos Análisis Analítico Del Gesto Deportivo En Kayak Ergómetros - Asistencia Estimada De Deportistas.</p>
16-08	<p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo De Circulo Funcional Motriz Orientado A La Resistencia Muscular. 2. Trabajo Teórico, Análisis De Movimiento De Gesto Deportivo De Las Deportistas Nacionales, Ysumy Orellana María Jose Maillard. Por Medio De Material Visual, - Asistencia Estimada De Deportistas
19-08	<p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo De Trabajos Continuo Variables -Cv- En Botes De Equipo Buscando Estimular La Resistencia De Media Duración – Rmd- 2. Desarrollo De Ejercicios Funcionales Y Guiados Buscando Estimular La Tonicidad Muscular - Asistencia Estimada De Deportistas.
21-08	<p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo De La Coordinación Y El Ritmo En Botes De Equipo - K2 Y C2 – 2. Desarrollo De La Técnica De Pedaleo En Bote Escuela, Buscando El Desplazamiento Atraves Del Empuje De Piernas. - Asistencia Estimada De 13 Deportistas
23-08	<p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo De Los Fundamentos Básicos – Estabilidad, Fases De Paleo- Por Medio Charla Teórica Demostrativa 2. Desarrollo De Trabajos De Carácter Aeróbico De Media Duración En Botes De Equipo - Asistencia Estimada De 16 Deportistas.
26-08	<p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo De La Rmd Por Medio De Trabajos Continuo Constante De 6 Km En Bote K4 Mixto 2. Transición De Bote Escuela A Olímpico De Deportistas En Vías De Proyección. Fortalecimiento De Musculatura Estabilizadora De Hombro - Asistencia Estimada De 17 Deportistas
28-08	<p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo De La Fuerza Resistencia Por Medio De Un Circuito Muscular En Parque De Calistenia. 2. Desarrollo Del Concepto De Pedaleo, En Bote Escuela. 3. Fortalecimiento Muscular De La Musculatura Estabilizadora De Espalda. - Asistencia Estimada De 14 Deportistas.
30-08	<p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Excursión Al Cerro Huachipato. 2. Desarrollo De La Resistencia Cardiovascular Por Medio De Un Trabajo Continuo Variable En El Cerro. 3. Desarrollo De La Rmd En Botes De Equipo Por Medio De Un Trabajo Continuo Constante - Asistencia Estimada De 18 Deportistas.
26-08	<p>Inauguración Del Cendyr Náutico De Quillón - Desarrollo De Actividades Demostrativas Con El Equipo</p>

	<p>Formativo</p> <ul style="list-style-type: none">- Paseo En Bote Dragón- Explicación De Los Fundamentos Básicos.- Reconocimiento Al Profesor Rodolfo Vengas
--	---



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



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° *GTM*

Quillón, 02 DE SEPTIEMBRE 2024