




INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: BRAULIO FELIPE SALDIAS GOMEZ
CARGO: PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE Velerismo
MES DE GESTIÓN: AGOSTO / BOLETA N° 39
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°1 con la <i>Escuela Municipal Formativa</i>. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p> <p>Repasar fundamentos tácticos de una partida, Ergómetro 1000 M trote de 5 min Realizar circuito de 4 piernas en dirección de barlovento y sotavento. En las viradas en dirección de poda deben realizar trasluchadas.</p>
03-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°2 con la <i>Escuela Municipal Formativa</i>. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 5 alumnos.</p> <p>Repaso fundamentos teóricos, nombre de las partes del bote, significado de amuras. Ergómetro 5 min Trote 5 min Realizar circuito de 4 piernas en dirección de barlovento y sotavento. En las viradas en dirección de poda deben realizar trasluchadas.</p>
07-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°3 con la <i>Escuela Municipal Formativa</i>. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</p> <p>Repaso fundamentos teóricos; rumbos de navegación y su relación con la orza. Trabajo físico enfocado en ejercicios para fortalecer abdomen y piernas.</p>

09-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°4 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</p> <p>Entrenamiento de dirección ceñida y de popa con viento fuerte medio y suave. Realizar circuito de 5 piernas (Ceñida y popa), foco en control de la virada, tensión de la vela, comienzo debe ser desde una línea imaginaria en el agua hacia barlovento (en contra del viento)</p>
10-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°5 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</p> <p>Repaso conceptos teóricos, aplicación de nudos Ergometro 1000 M Trote 5 min Trabajo de la virada en el agua, durante esta maniobra el alumno debe mantenerse en el lado del bote, hasta que la vela realice un cambio de lado, en ese momento debe cambiar su posición en el bote, sin soltar timón ni escota.</p>
14-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°6 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</p> <p>Realizar una clase teórica de los fundamentos de la navegación: Que hacer en la intersección de 2 botes, ¿Quién tiene la preferencia? Realizar trabajo físico enfocado en ejercicios para los brazos y piernas.</p>
16-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°7 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p> <p>Repaso conceptos teóricos, como enfrentar el oleaje de mar y equilibrio del bote. Ergometro 1000 M Trote 5 min Realizar 5 partidas de 5 minutos en dirección barlovento. Además, navegar 2 piernas ceñida y popa. Finalizamos con una partida 3 min.</p>
17-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°8 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos</p> <p>REGATA EN TOMÉ</p>
21-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°9 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</p>

	<p>Realizar una clase teórica de los fundamentos de la navegación: Que hacer en la intersección de 2 botes, ¿Quién tiene la preferencia?</p> <p>Realizar trabajo físico enfocado en ejercicios para el abdomen y equilibrio.</p>
23-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°10 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</p> <p>Repaso conceptos teóricos, armado de botes y la importancia de sus partes de tensión. Ergometro 1000 M Trote 5 min Realizar circuito largo de 2 piernas (Ceñida, popa) con viento fuerte, foco en control de la virada. En la boya de popa realizar trasluchadas</p>
24-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°11 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p> <p>Repaso conceptos teóricos, ¿qué es arribar y que es orzar? Ergometro 1000 M Trote 5 min Realizar circuito largo de 4 piernas barlovento y sotavento con viento fuerte, foco en control de la virada, tensión de la vela. En la boya de popa realizar trasluchadas.</p>
28-08-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°12 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 5 alumnos.</p> <p>Realizar una clase teórica de los fundamentos de la navegación: Cuando casar la vela, cuando soltar o lascar la vela.</p> <p>Realizar trabajo físico enfocado en ejercicios en piernas y brazos.</p>


BRAULIO SALDÍAS GÓMEZ
 PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL DE VELA
 FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN


NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE DE 2024