



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** JAVIER SEPÚLVEDA CADENA  
**CARGO:** PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO  
**MES DE GESTIÓN:** AGOSTO / BOLETA N°70  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

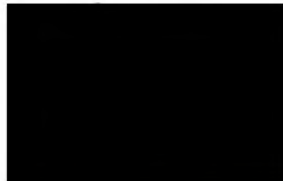
ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-08-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°1 con la Escuela Municipal Formativa.</li><li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos.</li><li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento con José realiza trabajo en ergómetro 2x500 2x150 mts</li><li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en banda de suspensión, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia</li><li>- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.</li><li>- Benjamín sale a remar en bote, realiza fondo con fartlek 30 remadas por 20 descanso</li></ul>
05-08-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°2 con la Escuela Municipal Formativa.</li><li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 8 alumnos.</li><li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento con jóvenes de la Amanda Chávez</li><li>- Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</li><li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en banda de suspensión, realizando 2 series de 15</li></ul>

	<p>repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.</li> <li>- José, Sofia y Vicente realizan trabajo en ergómetro + estaciones de ejercicios</li> <li>- Benjamín sale a remar en bote, realización de trabajo 2x1500+2x1000+3x750 mts</li> </ul>
07-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°3 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 1 alumnos</li> <li>- Benjamín sale a remar en bote, realiza trabajo 2x1000+3x750+2x500+3x250</li> <li>- Se complementa con trabajo de core y barras</li> </ul>
09-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°4 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos</li> <li>- Participación punto verde rally móvil los 4 alumnos</li> <li>- José y Vicente realizan salida en bote, remo técnico</li> <li>- Benjamín, realiza en ergómetro 4x500+ 6x250 mts</li> </ul>
12-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°5 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 9 alumnos.</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</li> <li>- Alumnos de la Amanda Chávez, 5 min de ergometro y trabajo de 1000 mts</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15</li> </ul> </li> </ul>

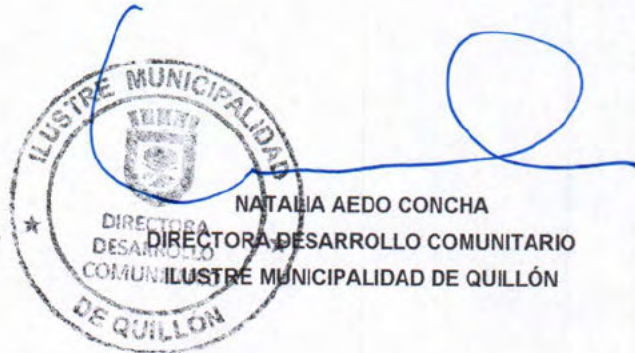
	<p>repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.</li> <li>- Benjamín realiza trabajo en ergómetro 4x3+3+3+3 min 24-26-27-28-30 rpm 8min descanso</li> </ul>
14-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se suspende entrenamiento por reunión de profesionales programa formativo</li> </ul>
16-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°7 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos</li> <li>- Se realiza salida al agua de los tres participantes para posteriormente realizar trabajo de core</li> </ul>
19-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°8 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 11 alumnos</li> <li>- Sofia realiza un trabajo de 2x20 min + Core</li> <li>- Benjamín trabajo 3x30seg + 1:30 min + 2 min + 1 min + 1 min (Max + 24+26+28+30) + 7 min descanso + desreme 15 min 18 rpm</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento con jóvenes de la Amanda Chávez</li> <li>- Trote 10 min + remoergometro 10 min + juego pececitos.</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en banda de suspensión, realizando 2 series de 15</li> </ul>
21-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°9 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos</li> <li>- Benjamín realiza trabajo de 15 min a 20 Rpm + 2x 500+500+500 (26-28-30) 5 min desreme --- 500+500+500 (28-30-32) 6 min desreme + 15 min a 18</li> <li>- José realiza 2x15 min + ejercicios de core</li> </ul>

23-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°10 con la Escuela Municipal Formativa</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 0 alumnos</li> <li>- Se realiza limpieza de botes</li> </ul>
26-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°11 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 8 alumnos</li> <li>- Ceremonia de inauguración del cendyr</li> </ul> <p>Benjamin sale a remar 15 km técnicos + core</p> <p>Jose sale a remar durante 120 min + core</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento con jóvenes de la Amanda Chávez</li> <li>- remoergometro 10 min + juego pececitos.</li> </ul> <p>Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en banda de suspensión, realizando 4 series de 20 rep</p>
28-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°12 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 11 alumnos</li> <li>- Sofia realiza un trabajo de 2x20 min + Core</li> <li>- Benjamín trabajo 3x30seg + 1:30 min + 2 min + 1 min + 1 min (Max + 24+26+28+30) + 7 min descanso + desreme 15 min 18 rpm</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento con jóvenes de la Amanda Chávez</li> <li>- Trote 10 min + remoergometro 10 min + juego pececitos.</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en banda de suspensión, realizando 2 series de 15</li> </ul>
30-08-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°13 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°9 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 8 alumnos</li> </ul>


	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benjamín realiza trabajo de 15 min a 20 Rpm + 2x 500+500+500 (26-28-30) 5 min desreme --- 500+500+500 (28-30-32) 6 min desreme + 15 min a 18</li> <li>- José realiza 2x15 min + ejercicios de core</li> <li>-</li> </ul>
--	---



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



NATALIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB°  STM

QUILLÓN, 02 DE SEPTIEMBRE