



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: CARLOS CALDERÓN VALDERRAMA
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL CANOTAJE
MES DE GESTIÓN: FEBRERO / BOLETA N° 231
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-02	<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 20 alumnos. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none">- Desarrollo De La Rmd Por Medio De Un Trabajo Continuo Variable- Desarrollo De Técnica De Estabilidad Sobre Canoa- Desarrollo De Movimientos De Técnica (Ataque Tracción) Sobre Kayak
05-02	<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 19 alumnos. <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none">- Desarrollo de control en distancias de competencia de la maratón de Carahue, en deportistas que participarán del evento deportivo.- Remado genérico orientado al desarrollo de maniobras de técnica (ataque)- Desarrollo de la estabilidad postural total sobre canoa desarrollando desplazamientos de corta a media distancias.

07-02-2024	<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 12 alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de ejercicios de coordinación óculo pedal y de lateralidad con el fin de reforzar las habilidades topológicas. 2. Trabajos de desplazamientos sobre canoa 3. Preparación del material deportivo para la competencia.
07-02-2024	<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 3 alumnos <p>Objetivo</p> <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 12 alumnos
09-02-2024	<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 12 alumnos <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viaje y Participación en la maratón internacional de Carahue.
12-02	<ul style="list-style-type: none"> - Visita de la escuela de verano de pinto
14-02	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°7 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 12 alumnos <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - análisis Y Retroalimentación De La Maratón - Ejercicios De Relajo Muscular - Fortalecimiento De Core.
14-02	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°8 con la Escuela Municipal Formativa.

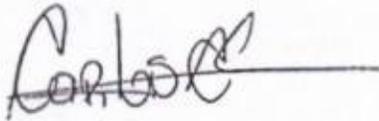
	<p>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos</p> <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maguitos rotadores de hombro por medio de trabajos por repeticiones. - Desarrollo De Análisis Técnico De Los Deportistas De Carácter Individual.
16-02	<p>- Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°9 con la Escuela Municipal Formativa.</p> <p>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 21 alumnos</p> <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo De La Rmd En Botes De Equipo (K2) Por Medio De Método Continuo Variable - Desarrollo De Salidas Orientadas A La Coordinación Colectiva. - Desarrollo Trabajos De Fuerza Orientado A La Resistencia Muscular Por Un Método Por Rep.
19-02	<p>- Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°10 con la escuela Municipal Formativa.</p> <p>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 18 alumnos</p> <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Control en distancias de 2000 metros en deportistas de categoría cadete y menor. 2. Desarrollo de la resistencia muscular por medio de una metodología por metrónomo 3. Fortalecimiento de zona core.
21-02	<p>- Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°11 con la escuela Municipal Formativa.</p> <p>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 22 alumnos</p> <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo Y Refuerzo De La Importancia De La Hidratación. 2. Desarrollo De La Estabilidad Sobre Superficie Inestable, 3. Desarrollo De Trabajos De Rotaciones Y Técnica De Ataque.

21-02-2024	<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 3 alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo De La Velocidad De Salida Aplicando Método Por Repeticiones. 2. Desarrollo De Fx Resistencia En Tren Superior
23-02-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°13 con la escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo De La Rmd Por Medio De Un Método Fraccionado. - Desarrollo De La Velocidad De Salida Por Medio De Un Método Por Rep.
23-02	Actividad organizada por la municipalidad - regata nocturna
26-03	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°15 con la escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 17 alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis de videos de canoa y kayak. De kayakistas profesionales. 2. Fortalecimiento de los maguitos rotadores de hombro por medio de trabajos por repeticiones. 1. Desarrollo de análisis técnico del ciclo de paleo de los deportistas.
28-02	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°15 con la escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 24 alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de maniobras orientadas a la práctica de la canoa. 2. Desarrollo de transición de bote en algunos deportistas 3. Desarrollo de ejercicios de flexibilidad
28.02	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento canotaje n°16 con la escuela Municipal Formativa.

- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumno

Objetivo

1. Desarrollo de Trabajos de estabilidad estática y dinámica para mejoras de la propiocepción.
2. Desarrollo de paleo en muelle con orientación a conocer la técnica inicial de paleo
3. Desarrollo de estabilidad dinámica en canoa.



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



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



NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 de marzo de 2024