



### Informe Mensual De Gestión

Nombre Completo: Carlos Calderón Valderrama  
Cargo: Profesor/A Escuela Municipal De Canotaje  
Mes De Gestión: Julio / Boleta N°243  
Modalidad: Presencial  
Medios De Verificación: Digital  
Programa: Formativo / Plan Deportes Y Recreación 2024

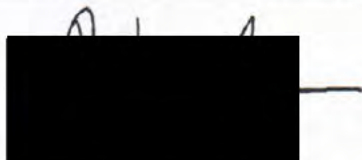
Actividades Mensuales Realizadas	
Fecha	Actividades /Objetivos.
01-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo De Botes De Equipo En La Categoría Menor Masculino Y Femenino</li><li>2. Desarrollo De Técnica Por Método De Palpación En Deportistas Pre – Infantiles.</li><li>3. Desarrollo De Movimiento De Cadera En La Fase De Ataque En Deportistas De Canoa.</li></ol> - Asistencia Estimada De 6 Deportistas.
03-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo De Aspectos Técnicos De Giros Y Rotación En Los Deportistas</li><li>2. Estimulación De Aspectos De Velocidad En Kayak Por Repeticiones De Corta Duración.</li><li>3. Desarrollo De La Rmd Por Medio De Trabajos Por Rep</li></ol> - Asistencia Estimada De 7 Deportistas.
05-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo De Trabajo Táctico Orientado Al Giro En Boya.</li><li>2. Desarrollo Verbal De La Manera Óptima Para Lograr Ejecutar Bien La Maniobra.</li><li>3. Desarrollo De Trabajos De Velocidad Con Giro En Boya</li></ol> - Asistencia Estimada De 15 Deportistas.
08-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo De La Fuerza Resistencia Por Trabajo En Circuito Funcional.</li><li>2. Fortalecimiento De La Zona Core.</li><li>3. Desarrollo De Distancias De Competencias Por Un Método De Rep.</li></ol> - Asistencia Estimada De 15 Deportistas.



10-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Análisis Y Aplicación De Conceptos Enfocados A La Etapa De Salida.</li> <li>2. Estimulación De La Reacción A La Señal Auditiva.</li> <li>3. Desarrollo De La Velocidad Por Medio De Trabajos De Rep.</li> </ol> <p>- Asistencia Estimada De 16 Deportistas.</p>
12-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo De La Técnica De Paleo, Fase De Sacada, Por Medio De Método De Palpación En Tierra Y En Agua En Bote Escuela</li> <li>2. Desarrollo De Trabajos De Velocidad En Deportistas Menores Y Cadetes Por Método Por Rep</li> <li>3. Desarrollo De Ejercicios De Core</li> </ol> <p>- Asistencia Estimada De 10 Deportistas.</p>
15-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fortalecimiento Muscular De Los Manguitos Rotadores Por Medios De Ejercicios Con Mancuernas Y Andas Elásticas.</li> <li>2. Trabajos Continuo Constantes En Remo Y Kayak Ergómetros.</li> <li>3. Desarrollo De Ejercicios De Flexibilidad General.</li> </ol> <p>- Asistencia Estimada De 12 Deportistas.</p>
17-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo Teórico A La Estrategia De La Carrera.</li> <li>2. Desarrollo De La Velocidad Por Métodos De Rep En Cortas Distancias.</li> <li>3. Trabajos De Cortas Duración Por Metodologías De Rep, En Kayak Ergómetros.</li> </ol> <p>- Asistencia Estimada De 16 Deportistas.</p>
19-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo De La Reacción Auditiva Por Medio De Ejercicios En Tierra</li> <li>2. Desarrollo De La Velocidad Por Medio De Repeticiones.</li> <li>3. Fortalecimiento De Zona Core Por Medio De Ejercicios Funcionales</li> </ol> <p>- Asistencia Estimada De 17 Deportistas</p>
22-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Competencias En Botes Individuales.</li> <li>2. Control En Distancias De Competencias En Botes De Equipo</li> </ol> <p>- Asistencia Estimada De 15 Deportistas</p>
24-07	<b>Objetivo Sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fortalecimiento De Musculatura De Los Manguitos Rotadores Por Trabajos Con Banda Elástica.</li> <li>2. Desarrollo De La Técnica Por Medio El Trabajo Técnico Del 8 Estimulación De La Resistencia De Media Duración Por Medio De Trabajos</li> </ol> <p>- Asistencia Estimada De 18 Deportistas</p>



26-07	<b>Objetivo sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparación del material deportivo para el campeonato nacional de quillón</li> <li>2. Participación de la rueda de prensa informativa relacionada al campeonato nacional de quillón.</li> <li>3. Instrucciones técnicas finales para los días de competencia. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia Estimada De 18Deportistas.</li> </ul> </li> </ol>
27-07	<b>Objetivo sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participación del equipo formativo del equipo de canotaje.</li> <li>2. Participación en pruebas de k1 escuela y c1 olímpico <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia Estimada De 15 Deportistas</li> </ul> </li> </ol>
28-07	<b>Objetivo sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participación del equipo formativo del equipo de canotaje.</li> <li>2. Participación en pruebas de k1 olímpico, c1 olímpico, k2 masculino femenino, k4 menor mixtos, k4 cadete mixtos, c2 femenina <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia Estimada De 17 Deportistas</li> </ul> </li> </ol>
29-07	<b>Objetivo sesión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descarga física orientada al periodo de transición</li> <li>2. Trabajos genéricos, con orientación al relajo muscular. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia Estimada De 13 Deportistas.</li> </ul> </li> </ol>
31-07	<b>Objetivo sesión.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Convivencia del equipo formativo juvenil como finalización del periodo competido</li> <li>2. Desarrollo y descripción de los nuevos objetivos de la temporada <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia Estimada De 16 Deportistas.</li> </ul> </li> </ol>



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

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

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

QUILLÓN, 01 DE AGOSTO 2024