



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** JAVIER SEPÚLVEDA CADENA  
**CARGO:** PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO  
**MES DE GESTIÓN:** JULIO / BOLETA N°66  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-07-2024	<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>- Se realiza Salida salida al agua en single para ambos participantes</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>-</li></ul>
03-07-2024	<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 1 alumnos.</li><li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento</li><li>- Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</li><li>- Jose realiza 10´ min de calentamiento de ergómetro + trabajo de 2x500mts + 2x150mts</li><li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en banda de suspensión, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia</li></ul>

	<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> </ul>
05-07-2024	<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 2 alumnos.</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que consiste en</li> <li>- Sofia 30 min de ergómetro + trabajo de core</li> <li>- Jose realiza 10' calentamiento + 2x500mts + 2x 250 mts + trabajo de core</li> <li>-</li> </ul>
08-07-2024	<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>- Sofia y Vicente realizan 30 min de ergómetro + trabajo de Core</li> <li>- Benjamín realiza ergómetro 4'+3'+2'+1' x 3 26-32 rpm x 10'descanso + trabajo de Core</li> <li>- Jose realiza 10' ergómetro + 1x500 + 1x250+ 2x150 mts + trabajo de core</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> </ul>
10-07-2024	<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 10 alumnos.</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca:</li> <li>- Iniciamos con ejercicios de respiración controlada 4-4 seg durante 8 minutos</li> <li>- Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sofia realiza en ergómetro 2x500 + 2x250 mts</li> <li>- Vicente ergometro 25 minutos</li> <li>- Benjamin realiza test de ergometro de 2000 mts+ Core</li> <li>- Alumnos de la amanda chavez, 10 min de ergometro y bicicleta</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, 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> </ul>
12-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°6 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos</li> <li>- Se realiza test de naveta en polideportivo</li> <li>- Se realiza trote durante 25 minutos</li> <li>- Jose realiza 4 vueltas en la pista atletica</li> </ul>
15-07-2024	<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 14 alumnos</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciamos con ejercicios de respiración controlada 4-4 seg durante 5 minutos</li> <li>- Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares en remoergometro para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</li> <li>- Entrenamiento hit, 10 estaciones 50 seg trabajo por 30 seg descanso, 2 series + trabajo de Core</li> </ul> </li> </ul>
17-07-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°8 con la Escuela Municipal Formativa.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 14 alumnos.</li> <li>- Vicente y Sofia realizan ergómetro 2x500 + 2x250</li> <li>- Benjamin realiza un trabajo en ergómetro de 1x750 + 2x500 + 2x250 mts x 5´recuperacion + Core</li> <li>- Jose realiza 10´remoergometro + 2x250mts+ 2x150 mts 4´recuperacion</li> <li>- Alumnos amanda chavez 5 min de ergometro y bicicleta</li> <li>- 5 min de juegos "pececitos"</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, 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>-</li> </ul>
19-07-2024	<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>- Jose realizo 15´de remo ergómetro + Core</li> <li>- Benjamin realiza 25´fartlek en remo ergómetro + Core</li> </ul>
22-07-2024	<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 11 alumnos.</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca:</li> <li>- Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</li> <li>- Jose realiza 10 min de trote + 15´ remoergometro + 10´bicicleta</li> <li>- Alumnos Amanda Chavez realizan 10´trote + 10´ remoergometro</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, 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> </ul>
24-07-2024	<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 14 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 articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</li> <li>- Sofia y Vicente realizan 20 min de ergómetro + 25 min de trote + Core</li> <li>- Benjamin realiza ergómetro 2 series 4'+3'+2'+1 min 26-28-30-32 RPM</li> <li>- Alumnos Amanda Chavez realizan 5'trote + 10' remoergometro</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, 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> </ul> </li> </ul>
26-07-2024	<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 1 alumnos.</li> <li>- Benjamin realiza trote 40 min + 30 min de ergómetro</li> </ul>
29-07-2024	<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 14 alumnos</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciamos con ejercicios de respiración controlada 4-4 seg durante 5 minutos</li> </ul> </li> </ul>



	<p>- Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares en remoergometro para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</p> <p>- Entrenamiento hit, 10 estaciones 50 seg trabajo por 30 seg descanso, 2 series + trabajo de Core</p>
--	---



**JAVIER SEPÚLVEDA CADENA**

**PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE REMO /  
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 AGOSTO 2024**