



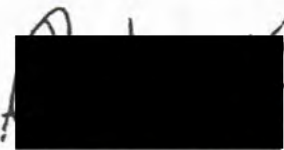
INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: Carlos Calderón Valderrama
CARGO: Profesor/A Escuela Municipal De Canotaje
MES DE GESTIÓN: Junio / Boleta N°
MODALIDAD: Presencial
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: Digital
PROGRAMA: Formativo / Plan Deportes Y Recreación 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-06-2024	<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 10 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo De Habilidades Topológicas En Deportistas De 7 A 11 Años.2. Fortalecimiento Muscula Por Medio De Ejercicios De Auto Carga.
05-06-2024	<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 9 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conocer E Identificar Gestos Correctos Relacionados Al Desarrollo De La Técnica Por Medio De Charla Y Feed Back Teórico.2. Desarrollo De Técnica En Agua Por Medio Del Método De Palpación De Oreja Y Bañera
07-06-2024	<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. Fortalecimiento De Musculatura De Los Manguitos Rotadores Por Trabajos Con Banda Elástica.2. Desarrollo De La Técnica Por Medio El Trabajo Técnico Del 83. Estimulación De La Resistencia De Media Duración Por Medio De Trabajos Continuo Constante
10-06-2024	<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 14 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Navegación continuo constante en bote escuela.2. Desarrollo de la fuerza muscular por medio de trabajos de auto carga

	<p>3. Grabación de los deportistas en kayak ergómetro para el posterior análisis del video.</p>
12-06-2024	<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 20 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de habilidades de coordinación óculo manual y pedal. 2. Fortalecimiento muscular de ten inferior con ejercicios de auto carga 3. Desarrollo de la RMD por ejercicios continuo constante
14-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°6 Con La Escuela Municipal Formativa • Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 18 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento de core y musculatura del cinturón clavicular. 2. Trabajos de coordinación en botes de equipo. K2 y c2 3. Desarrollo de trabajo de palpación en botes k1 yk2 y c2
17-06-2024	<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 13 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de un circuito resistencia muscular de tren superior e inferior. 2. Desarrollo de la resistencia de media duración en botes k1 y c1 3. Trabajos de media duración en botes de equipo.
19-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°8 Con La Escuela Municipal Formativa - Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 11 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estimulación y fortalecimiento de aspectos y movimientos técnicos enfocado al ciclo de paleo. 2. Fortalecimiento de los manguitos rotadores
21-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°9 Con La Escuela Municipal Formativa • Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 9 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combinación de botes de equipo mixtos en categorías menores y cadetes. 2. Desarrollo de la velocidad por sprint en cortas y medias distancias en kayak

24-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°10 Con La Escuela Municipal Formativa Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 10 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> Desarrollo de la técnica de pedaleo, orientado a la mejora de la cadena de movimiento. Fortalecimiento muscular por medio de circuito motor con orientación funcional.
26-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°11 Con La Escuela Municipal Formativa Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 13 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> Desarrollo de la RMD por medio de repeticiones en distancias de competencia. Estimulación de la velocidad sobre en giro en boya Desarrollo de técnica de posición de la canoa olímpica.
28-06-2024	<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 15 Alumnos <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> Fortalecimiento de musculatura de tren superior por medio de ejercicios de auto carga y con bandas elásticas. Desarrollo de ejercicios de propiocepción orientado a la estabilidad sobre embarcación


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


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


NATALIA AEDO CONCHA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

Quillón, 01 de Julio de 2024