



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

**NOMBRE COMPLETO:** JAVIER SEPÚLVEDA CADENA  
**CARGO:** PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO  
**MES DE GESTIÓN:** MARZO / BOLETA N°55  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

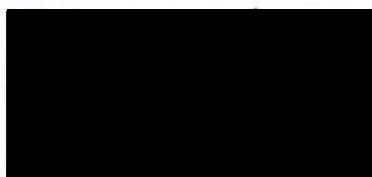
ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01-03-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°1 con la Escuela Municipal Formativa.</li><li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</li><li>- Se realiza jornada de seguridad y rescate de deportes náuticos</li></ul>
04-03-2024	<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 3 alumnos.</li><li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca:<ul style="list-style-type: none"><li>- Calentamiento: 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 distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en colchoneta.</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</li></ul></li></ul>
06-03-2024	<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 4 alumnos.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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>-</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en banda de suspensión y colchoneta que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia</li> <li>-</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> <li>- Benjamín realiza 45 min al 80-95% Fc max y posterior trabajo de Core</li> </ul>
08-03-2024	<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 2 alumnos.</li> <li>- Jose realiza una salida a remar en bote yola</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> <li>- Benjamín realiza trote de 40 min y trabajo de Core</li> </ul>
11-03-2024	<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 3 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>-</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en banda de suspensión y colchoneta que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia</li> <li>-</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>

13-03-2024	<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 una salida a remar en agua con la nueva embarcación, Francisco y Benjamín en single, Amanda y José en doble</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>
15-03-2024	<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 2 alumnos.</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento cardiovascular 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> </ul> </li> <li>- Remo ergómetro 15 min</li> <li>- Bicicleta 20 min</li> <li>- Trote 15 min</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en colchoneta que le ayudará a mejorar el fortalecimiento y resistencia muscular</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 realiza trote de 40 min + trabajo de Core</li> </ul>
18-03-2024	<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 2 alumnos.</li> <li>- Francisco comienza su entrenamiento con ergómetro, pero debido a un malestar en la espalda, se decide modificar la rutina. Se reemplaza el ergómetro por 10 minutos de bicicleta + 15 minutos de trote</li> <li>- Para finalizar y aliviar el malestar, se realiza una sesión de manejo de tejido blando instrumental, que disminuye considerablemente el dolor inicial de Francisco.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benjamín realiza test de ergómetro 1x20 min + trote</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>
20-03-2024	<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 3 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>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en banda de suspensión y colchoneta 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 realiza trabajo de 3x12 min 26-28 Rpm x 10 de descanso</li> </ul> </li> </ul>
22-03-2024	<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 2 alumnos.</li> <li>- Se realiza salida al agua Benjamín en single y José en doble acompañado del profesor</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>
25-03-2024	<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 2 alumnos.</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento cardiovascular 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>- Remo ergómetro 15 min</li> <li>- Bicicleta 20 min</li> <li>- Trote 15 min</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en colchoneta que le ayudará a mejorar el fortalecimiento y resistencia muscular</li> <li>-</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>
27-03-2024	<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 2 alumnos.</li> <li>- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento cardiovascular que abarca:</li> <li>- Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.</li> <li>-</li> <li>- Remo ergómetro 15 min</li> <li>- Bicicleta 20 min</li> <li>- Trote 15 min</li> <li>-</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una en colchoneta que le ayudará a mejorar el fortalecimiento y resistencia muscular</li> <li>-</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>
29-03-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FERIADO</li> </ul>



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



NATALIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

/GTM

QUILLÓN, 01 de abril de 2024