



### Informe Mensual De Gestión

**NOMBRE COMPLETO:** Carlos Calderón Valderrama  
**CARGO:** Profesor/A Escuela Municipal De Canotaje  
**MES DE GESTIÓN:** MAYO / Boleta N°239  
**MODALIDAD:** Presencial  
**MEDIOS DE VERIFICACIÓN:** Digital  
**PROGRAMA:** Formativo / Plan Deportes Y Recreación 2024

Actividades Realizadas	
Fecha	Actividades
03-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°1 Con La Escuela Municipal Formativa</li><li>- Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 7 Alumnos</li></ul> <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Paleo Base, Orientado A La Descarga Muscular.</li><li>2. Fortalecimiento Ligero Del Cinturón Clavicular.</li><li>3. Entrega De Tiempos De La Competencia.</li></ol>
06-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°2 Con La Escuela Municipal Formativa</li><li>- Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 12 Alumnos</li></ul> <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo De Trabajos Pliométricos Orientados A La Potencia Muscular.</li><li>2. Desarrollo De La Tonicidad Muscular De Cadera</li><li>3. Trabajo Continuo Constante En Kayak Ergómetro</li></ol>
08-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°3 Con La Escuela Municipal Formativa</li><li>- Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 11 Alumnos</li></ul> <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo De La Resistencia De Media Duración Por Medio De Un Método Continuo Constante En Kayak</li><li>2. Control De Los Pesos Máximos</li></ol>
10-05-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°4 Con La Escuela Municipal Formativa</li><li>- Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 17 Alumnos</li></ul> <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo De La Resistencia De Media Duración Por Método Continuo</li></ol>



	<p>Constante En Botes De Equipo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Trabajos De Reacción Y Salida En Botes De Equipo</li> <li>3. Fortalecimiento Muscular De Los Estabilizadores De Escápula</li> </ol>
13-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°5 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>- Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 20 Alumnos</li> </ul> <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objetivo Sesión Desarrollo De La Resistencia De Media Duración Por Método Continuo Constante En Botes De Equipo</li> <li>2. Trabajos De Reacción Y Salida En Botes De Equipo</li> <li>3. Fortalecimiento Muscular De Los Estabilizadores De Escápula.</li> </ol>
15-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°6 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>• Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 13 Alumnos</li> </ul> <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejora De Los Aspectos Técnicos Por Medio De Análisis De Movimientos.</li> <li>2. Desarrollo De La Resistencia Muscular Por Medio De Trabajo Por Metrónomo.</li> <li>3. Mejora De La Resistencia De Media Duración En Kayak Ergómetro</li> </ol>
17-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N° 7 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>• Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 9 Alumnos</li> </ul> <p>Objetivo Sesión</p> <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>
20-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°8 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>- Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 12 Alumnos</li> <li>- Objetivo Sesión</li> <li>1. Desarrollo De Un Kilometraje Genérico, Orientado A La Descarga Y A La Mejora De La Técnica.</li> </ul>
22-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°9 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>• Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 8 Alumnos</li> </ul>



	<p>Objetivo Sesión</p> <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>
24-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°10 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>• Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 10 Alumnos</li> </ul> <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejora De Los Aspectos Técnicos Por Medio De Análisis De Movimientos.</li> <li>2. Desarrollo De La Resistencia Muscular Por Medio De Trabajo Por Metrónomo.</li> <li>3. Mejora De La Resistencia De Media Duración En Kayak Ergómetro</li> </ol>
27-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°11 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>• Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 9 Alumnos</li> </ul> <p>Objetivo Sesión</p> <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>
29-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°12 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>• Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 22 Alumnos</li> </ul> <p>Objetivo Sesión</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En Distancia De Competencia Por Trabajos Por Rep.</li> <li>2. Desarrollo De Ejercicios De Fortalecimiento De Tren Superior</li> <li>3. Desarrollo De Ejercicios De Flexibilidad.</li> <li>4. Indicaciones Logísticas Del Viaje.</li> </ol>
31-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De Entrenamiento Canotaje N°12 Con La Escuela Municipal Formativa</li> <li>• Se Realizó Entrenamiento Con Una Asistencia De 16 Alumnos</li> </ul> <p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Control En Distancias De Competencias En Botes Individuales.</li> <li>2. Control En Distancias De Competencias En Botes De Equipo</li> </ol>
07-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De PLAN PILOTO N°1 Con La Escuela Municipal Formativa</li> </ul>



	<p><b>Objetivo De La Sesión</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer E Identificar Los Tipos De Botes.</li> <li>2. Trabajos De Coordinación Óculo Manual Y Pedal.</li> </ol>
14-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De PLAN PILOTO N°2 Con La Escuela Municipal Formativa</li> </ul> <p><b>Objetivo De La Sesión</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo Habilidades Topológicas Por Medio De Actividades Recreativas.</li> <li>2. Trabajo Continuo Constante En Kayak Y Remo Ergómetros.</li> <li>3. Desarrollo De Habilidades Físicas Por Medio De Un Acondicionamiento Físico</li> </ol>
28-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización De Sesión De PLAN PILOTO N3 Con La Escuela Municipal Formativa</li> </ul> <p><b>Objetivo De La Sesión</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollo De Ejercicios De Coordinación Y Dinámicas Grupales</li> <li>2. Conocer E Identificar Las 4 Fases Del Paleo Feedback De Lo Aprendido</li> </ol>



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



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



NATALIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

Quillón, 03 de junio de 2024