



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: JAVIER SEPÚLVEDA CADENA
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO
MES DE GESTIÓN: MAYO / BOLETA N°60
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°1 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 1 alumnos.- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca:<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones- Se realizo entrenamiento en remo ergómetro- 10 min remoergometro- 4 x 250mts x 4 min de recuperación- Estaciones de ejercicios fortalecimiento: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 10-15 repeticiones en cada una en colchoneta.- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
06-05-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°2 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos.

	<ul style="list-style-type: none"> - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que consiste en - 3 sesiones de 10 min de ergómetro - Estaciones de ejercicios para fortalecer el Core: Enfocamos en la conciencia del Core, contraemos el abdomen mientras exhalamos y activamos el suelo pélvico. - Se realizan 10 repeticiones de activación del Recto Abdominal - Benjamín realiza pesas y 30 min de remo ergómetro
08-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°3 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que consiste en - 3 sesiones de 10 min de ergómetro - Estaciones de ejercicios para fortalecer el Core: Enfocamos en la conciencia del Core, contraemos el abdomen mientras exhalamos y activamos el suelo pélvico. - Se realizan 3x10-15 repeticiones de activación del Recto abdominal y oblicuos - Benjamin realiza 40 min de ergometro y trabajo de Core
10-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°4 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 1 alumnos - Benjamin realiza salida en bote
	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos.
13-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.

	<ul style="list-style-type: none"> - 10 min de remoergometro - 3 x 150 mts + 3x 100 mts ´ 3 min descanso - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Benjamín realiza trabajo en ergometro
15-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°6 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - 15 min de remoergometro - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia en banda de suspension - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Benjamín realiza salida en bote
17-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°7 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones - José realiza un trabajo en remo ergómetro, 5x150 mts + 4´ descanso

	<ul style="list-style-type: none"> - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Benjamín realiza salida en bote + Core
20-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°8 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 1 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. Benjamín realiza 6 x 1000 mts ´6 min descanso
22-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°9 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. 10 min de remoergometro - 3 x 150 mts + 3x 100 mts ´ 3 min descanso
	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizan 2 series de 10 minutos de remoergometro - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Ejercicios de respiración - Benjamin realiza 1x1500+ 2x1000 + 3x750

24-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°10 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - 10 min de remo ergómetro - 6 x 100 mts ´ 3 min descanso - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Benjamin realiza 45 min de ergómetro 28-30 rpm
27-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°11 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 9 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento cardiovascular que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones - José realiza trabajo de Remo ergómetro 3x250mts + 1x100 mts 4´ descanso - internado realiza 2 series de 10 min en ergómetro - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones con pesas que le ayudará a mejorar el fortalecimiento y resistencia muscular - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Benjamín realiza 2x1500 + 2x1000 + 1x 750 mts ´6 descanso
29-05-2024	<ul style="list-style-type: none"> - 10 min de remoergometro - 6 x 100 mts ´ 3 min descanso - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15

	repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia
31-05-2024	- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento cardiovascular que abarca: - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones



JAVIER SEPÚLVEDA CADENA

**PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE REMO /
FORMATIVO**

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

NATALIA AEDO CONCHA

**DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN**



RODRIGO PÉREZ PÉREZ

**ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN**

QUILLÓN, 03 de junio 2024