



Informe Mensual De Gestión

Nombre Completo: Carlos Calderón Valderrama
Cargo: Profesor/A Escuela Municipal De Canotaje
Mes De Gestión: Noviembre / Boleta N°253
Modalidad: Presencial
Medios De Verificación: Digital
Programa: Formativo / Plan Deportes Y Recreación 2024

Actividades Mensuales Realizadas	
Fecha	Actividades /Objetivos.
04-11	Objetivo <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo de la resistencia aeróbica por medio de un trabajo continuo variable en cerro Huachipato.2. Fortalecimiento de zona abdominal y lumbar por trabajo de repeticiones3. Desarrollo de la velocidad de corta duración por una metodología de repeticiones Asistencia Estimada De 13 Deportistas
06-11	Objetivo <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo de la fase a ataque por medio de método de palpación.2. Trabajo de resistencia aeróbica en botes de equipo k2 por medio de metodología continua variable.3. Desarrollo de la flexibilidad y ejercicios de descompresión de hombros. Asistencia Estimada De 8 Deportistas
08-11	Objetivo <ol style="list-style-type: none">1. Fortalecimiento muscular de la zona core y de hombros2. Desarrollo de la maniobra de pedaleo en deportistas con proyección deportiva3. Desarrollo de la maniobra del 8 para estimulación de la técnica.4. Paleo genérico orientado a la correcta aplicación de los conceptos. Asistencia Estimada De 8 Deportistas
11-11	Objetivo <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo de las cualidades físicas de resistencia y fuerza por medio de un circuito muscular en el parque de calistenia.2. Desarrollo de la sincronización en botes de equipos nuevos.3. 04-11Desarrollo de la velocidad de salida en botes de equipo. - Asistencia Estimada De 13 Deportistas

13-11	<p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la movilidad articular por medio de circuito motor 2. Desarrollo de la fase de paleo –Tracción- en canoa olímpica. 3. Trabajos de coordinación y resistencia aeróbica continua en botes de equipo. <p>Asistencia Estimada De 10 Deportistas</p>
15-11	<p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo técnico de la maniobra del 8 2. Fortalecimiento muscular de la zona core y cintura clavicular. 3. Circuito muscular en parque de calistenia 4. Desarrollo de la velocidad de salida en botes de equipo <p>Asistencia Estimada De 9 Deportistas</p>
18-11	<p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la potencia muscular por medio de trabajo por series 2. Desarrollo de la potencia aeróbica de salida por medio de trabajos de rección con freno <p>Asistencia Estimada De 13 Deportistas</p>
20-11	<p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Control en distancias de competencia en kayak ergómetro 2. Estimulación de la velocidad por medio de salidas de corta y media distancia. <p>- Asistencia Estimada De 8 Deportistas</p>
22-11	<p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Fortalecimiento muscular de la zona core y de hombros 6. Desarrollo de la maniobra de pedaleo en deportistas con proyección deportiva 7. Desarrollo de la maniobra del 8 para estimulación de la técnica. 8. Paleo genérico orientado a la correcta aplicación de los conceptos. <p>Asistencia Estimada De 8 Deportistas</p>
25-11	<p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. control en distancias especificas en realidad de competencia en botes individuales k1 y c1 2. Control en distancias especificas en realidad de competencia en botes de equipo k2 y c2 3. Trabajo de coordinación bote de equipo k4 <p>- Asistencia Estimada De 10 Deportistas</p>
27-11	<p>Objetivo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollo de la coordinación en botes de equipo k4 en categoría

	<p>menor y cadete</p> <p>2. Desarrollo de la resistencia aeróbica por medio de un método continuo constante en botes de equipo k4 y c2</p> <p>- Asistencia Estimada De 15 Deportistas</p>
29-11	<p>Objetivo</p> <p>1. Preparación del material deportivo para la participación del campeonato nacional de menores.</p> <p>2. Adecuación de aspectos logísticos de las embarcaciones.</p> <p>Asistencia Estimada De 17 Deportistas</p>
30-11	Nacional de canotaje de menores



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



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

YANET TOBAR GONZÁLEZ
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO (S)
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 03 DE DICIEMBRE 2024