



### Informe Mensual De Gestión

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

Actividades Mensuales Realizadas	
Fecha	Actividades /Objetivos.
02 -09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Desarrollo De La Técnica En Su Fase De Ataque Y Sacada. 2. Trabajos Con Orientación A La Velocidad En El Bote En Distancias Cortas. 3. Desarrollo De La Rmd Por Medio De Trabajos Continuo Variables. - Asistencia Estimada De 14 Deportistas
04-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Visita Y Charla Con El Nutricionista Del Ind 2. Aplicación De Test Y Cuestionario Y Nutricional. De Carácter Antropométrico Y Nutricional. 3. Desarrollo Y Feed Back De Los Aspectos Básicos Nutricionales Con Los Deportistas Asistentes. - Asistencia Estimada De 7 Deportistas
06-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Acondicionamiento Muscular En Parque De Calistenia 2. Trabajos Continuo Constantes En Botes De Equipo. K2 Y C2 3. Limpieza Y Reparación De Embarcaciones. Asistencia Estimada De 17 Deportistas
09-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. . Desarrollo De Maniobras De Técnica En Canoa, Enfocado Al Ataque Y Repaleo De La Embarcación 2. Fortalecimiento De Zona Core Y De Hombros. - Asistencia Estimada De 10 Deportistas
11-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Desarrollo De Trabajos De Cortas Distancias Con Giros 2. Control En Distancias De Competencia, Según Corresponda La Categoría 3. Ajuste, Reparación Y Preparación De Embarcaciones Previo Al Campeonato Regional De San Pedro - Asistencia Estimada De 8 Deportistas
13-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Celebración De Actividades 18cheras En Cendyr Náutico 2. Participación En Desfile Náutico Comunal. 3. Preparación Del Equipamiento Deportivo Para La Participación En El Campeonato Regional De San Pedro. - Asistencia Estimada De 18 Deportistas

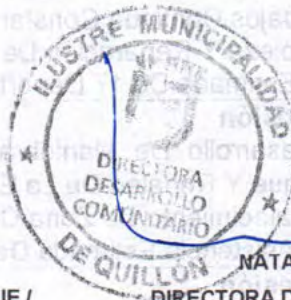


16-03	<b>Objetivo Sesión</b> - Participación En Desfile Comunal. Asistencia Estimada De 16 Deportistas
18-09	- Feriado Nacional.
20-09	- Feriado Nacional.
23-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Feed Back Entre Deportistas Y Profesor Entorno A Semana De Descanso Y Los Objetivos Del Último Semestre Del Año 2. Desarrollo De Trabajos Aeróbicos De Media Duración. - Asistencia Estimada De 15 Deportistas
25-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Desarrollo De Gesto Deportivo (Fases De Paleo) En Deportistas Inicantes 2. Trabajos De Velocidad Por Medio De Un Método De Rep. - Asistencia Estimada De 16 Deportistas
27-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Juegos De Activación Con Orientación Colectiva 2. Trabajos De Fuerza En Parque De Calistenia 3. Desarrollo De Rep. De Las Distancias De Competencia Del Próximo Clasificatorio. - Asistencia Estimada De 18 Deportistas
30-09	<b>Objetivo Sesión</b> 1. Trabajos En Botes De Equipo Buscando Desarrollar El Ritmo Continuo Colectivo. 2. Trabajo De Salida De Media Duración - Asistencia Estimada De 18 Deportistas



CARLOS CALDERÓN VALDERRAMA

PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE CANOTAJE /  
 FORMATIVO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA

DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024