



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: BRAULIO FELIPE SALDIAS GOMEZ
CARGO: PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE VELERISMO
MES DE GESTIÓN: SEPTIEMBRE / BOLETA N° 42
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°1 con la <i>Escuela Municipal Formativa</i>. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p> <p>Realizar una clase teórica de los fundamentos de la navegación: que es navegar amurado a estribor y amurado a babor. Realizar trabajo físico enfocado en abdomen y mejorar fuerza de brazos</p>
06-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°2 con la <i>Escuela Municipal Formativa</i>. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 5 alumnos.</p> <p>10 min de trote, para luego realizar 40 min de trabajo físico, levantamiento de pesas. Navegación en dirección de popa, realizando trasluchadas mejorar la maniobra de virada por avante.</p>
07-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°3 con la <i>Escuela Municipal Formativa</i>. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p> <p>10 min de trote, para luego realizar 40 min de trabajo físico, levantamiento de pesas.</p> <p>Navegación de 5 piernas, en dirección de ceñida y popa. El comienzo debe ser con las embarcaciones coordinadas en la partida para mejorar la competitividad en la navegación.</p>
11-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°4 con la <i>Escuela Municipal Formativa</i>.</p>

	<p>Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p> <p>Realizar una clase teórica de los fundamentos de la navegación: cómo podemos navegar contra el viento.</p> <p>Realizar trabajo físico enfocado en abdomen y mejorar fuerza de brazos</p>
13-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°5 con la Escuela Municipal Formativa.</p> <p>Se realizó entrenamiento con una asistencia de 6 alumnos.</p> <p>DESFILE NÁUTICO</p>
14-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°6 con la Escuela Municipal Formativa.</p> <p>Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos.</p> <p>10 min de trote, para luego realizar 40 min de trabajo físico, levantamiento de pesas.</p> <p>Navegación de en dirección de través, para mejorar el casado de la vela.</p> <p>Luego navegación en ceñida (contra del viento).</p>
18-09-2024	<p>FERIADO FIESTAS PATRIAS</p>
20-09-2024	<p>FERIADO FIESTAS PATRIAS</p>
21-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°9 con la Escuela Municipal Formativa.</p> <p>Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</p> <p>10 min de trote, para luego realizar 40 min de trabajo físico, levantamiento de pesas.</p> <p>Realizar un entrenamiento enfocado en la partida de una regata, con boyas y banderas. Duración de 5 min cada una.</p>

25-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°10 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</p> <p>Realizar una clase teórica de los fundamentos de la navegación: que es el boombang, outhall y para qué sirven. Realizar trabajo físico enfocado en piernas mejorar fuerza de brazos</p>
27-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°11 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 5 alumnos.</p> <p>10 min de trote, para luego realizar 40 min de trabajo físico, levantamiento de pesas. Se incluye breve clase de conceptos teóricos, que es arribar, que es Orzar. Realizar un entrenamiento con navegación de través aplicando la arribada y orzadas.</p>
28-09-2024	<p>Realización de sesión de entrenamiento de Vela n°12 con la Escuela Municipal Formativa. Se realizó entrenamiento con una asistencia de 6 alumnos.</p> <p>10 min de trote, para luego realizar 40 min de trabajo físico, levantamiento de pesas.</p> <p>Se incluye breve clase de conceptos teóricos, preferencias en la navegación, amura a babor y amura a estribor.</p> <p>Realizar un entrenamiento con navegación de través aplicando la arribada y orzadas.</p>



BRAULIO SALDÍAS GÓMEZ
 PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE VELA /
 FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB° GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024