



### INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

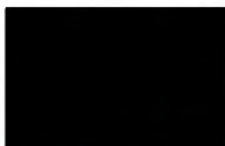
**NOMBRE COMPLETO:** JAVIER SEPÚLVEDA CADENA  
**CARGO:** PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO  
**MES DE GESTIÓN:** AGOSTO / BOLETA N°73  
**MODALIDAD:** PRESENCIAL  
**MEDIOS DE VERIFICACION:** DIGITAL  
**PROGRAMA:** FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
02-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°1 con la Escuela Municipal Formativa.</li><li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 5 alumnos.</li><li>- Se realiza tarde recreativa en piscina montreal</li></ul>
04-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°2 con la Escuela Municipal Formativa.</li><li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos.</li><li>- Benjamin y Jose salen a remar fondo en bote</li></ul>
07-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°3 con la Escuela Municipal Formativa.</li><li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos.</li><li>- Vicente y Sofia salen a remar remo técnico en doble par</li></ul>
08-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se realiza viaje con Benjamín a Concepción por competencia 2° fecha campeonato regional asociación del Bio bio</li><li>-</li></ul>
09-09-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°4 con la Escuela Municipal Formativa.</li><li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 13 alumnos</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benjamín sale a remar en bote 8 km fondo y trabajo 2x500+500+500 (26-28-30) desc 5 min 500+500+500 (28-30-32) 6 min desc</li> <li>- Los demás alumnos 10 min de ergometro</li> <li>- Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar el core</li> <li>- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.</li> </ul>
11-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°4 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos</li> <li>- Benjamín realiza 7 km fondo + 4x500 (28+30+32+34) + 2x 250 máx. +1000 máx.</li> <li>- Vicente y Sofia realizan 2x20min en ergómetro + trabajo de core</li> </ul>
13-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°5 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 4 alumnos.</li> <li>- Benjamín realiza trabajo en bote de fondo 18 km</li> <li>- José sale en single a realizar remo técnico</li> <li>- Vicente y Sofia salen en doble par a realizar fondo técnico</li> </ul>
16-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°7 con la Escuela Municipal Formativa.</li> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 5 alumnos</li> <li>- Se realiza participación en desfile comunal</li> <li>- Benjamin realiza 18 km a 18-20 Rpm en remoergometro</li> </ul>
18-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FERIADO.</li> </ul>
20-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- FERIADO.</li> </ul>
23-09-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°9 con la Escuela Municipal Formativa.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 3 alumnos</li> <li>- Se realiza tarde recreativa en piscina monterreal</li> </ul>
25-09-2024	- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°10 con la Escuela Municipal Formativa
27-09-2024	- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°11 con la Escuela Municipal Formativa.
30-09-2024	- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°12 con la Escuela Municipal Formativa.



JAVIER SEPÚLVEDA CADENA  
 PROFESORA/A ESCUELA MUNICIPAL DE REMO /  
 FORMATIVO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



NATALIA AEDO CONCHA  
 DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO  
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

VB<sup>o</sup> GTM

QUILLÓN, 02 DE OCTUBRE DE 2024