



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: JAVIER SEPÚLVEDA CADENA
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO
MES DE GESTIÓN: ENERO / BOLETA N°81
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-1-2025	<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 2 alumnos.- Se realiza test de ergometro- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
6-1-2025	<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 3 alumnos.- Se realiza salida al agua de los participantes- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
10-1-2025	<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 3 alumnos- Se realiza salida al agua de los participantes- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.

11-1-2025	<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 4 alumnos - Se realiza salida al agua de los participantes - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Se organiza un asado de bienvenida de año
13-1-2025	<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 3 alumnos. - Se realiza salida al agua de los participantes - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
15-1-2025	<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 4 alumnos - Se realiza salida al agua de los participantes - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
17-1-2025	<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 9 alumnos - Estaciones de ejercicios cardiovascular y de fuerza: Trabajamos 15 min de ergómetro y diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una - Se realiza salida al agua de los participantes - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas

20-1-2025	<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 7 alumnos - Estaciones de ejercicios cardiovascular y de fuerza: Trabajamos 15 min de ergómetro, trote y bicicleta y diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una - Benjamin sale a remar al agua - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
22-1-2025	<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 7 alumnos - Por condiciones de laguna se entrena indoor - Estaciones de ejercicios cardiovascular y de fuerza: Trabajamos 15 min de ergómetro, trote y bicicleta y diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
24-1-2025	<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 12 alumnos - Por condiciones de laguna se entrena indoor - Estaciones de ejercicios cardiovascular y de fuerza: Trabajamos 15 min de ergómetro, trote y bicicleta y diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas

27-1-2025	<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 10 alumnos - Estaciones de ejercicios cardiovascular y de fuerza: Trabajamos 15 min de ergómetro, trote y bicicleta y diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una - Se realiza salida al agua de los participantes - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
29-1-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°12 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 5 alumnos. - Se realiza salida al agua de los participantes - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.



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



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



QUILLÓN, FEBRERO de 2025