



Informe Mensual De Gestión

Nombre Completo: Carlos Calderón Valderrama
Cargo: Profesor/A Escuela Municipal De Canotaje
Mes De Gestión: febrero/ Boleta N°262
Modalidad: Presencial
Medios De Verificación: Digital
Programa: — Formativo / Plan Deportes Y Recreación 2024

Actividades Mensuales Realizadas	
Fecha	Actividades /Objetivos.
03-02	Objetivo. <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo del ciclo de paleo en sus fases de ataque y tracción por método de palpación.2. Fortaleciendo muscular del tren superior por medio de ejercicios de auto carga3. Desarrollo de paleo continuo constante buscando estimular la resistencia aeróbica
05-02	Objetivo. <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo de las maniobras de estabilidad en deportistas iniciantes de canoa olímpica.2. Fortalecimiento muscular de la zona core.3. Desarrollo de trabajo de velocidad orientada a la velocidad de reacción en distancias de 100, 200 y 300 metros.
07-02	Objetivo. <ol style="list-style-type: none">1. transición de botes travesía a botes escuelas o canoa olímpica en deportistas iniciantes.2. Desarrollo y aplicación de los términos de estabilidad y coordinación con implemento.3. Conocer y aplicar protocolo de seguridad en el agua.
10-02	Objetivo. <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollo de la resistencia muscular por medio de un circuito2. Trabajos orientados al concepto de rotación de tronco3. Desarrollo de la resistencia aeróbica por medio de farleck
12-02	Objetivo. <ol style="list-style-type: none">1. Estimulación física de las habilidades de rotación de tronco con o sin implementos.

	<p>2. Desarrollo de las habilidades físicas de resistencia muscular de tren inferior por medio de una metodología de circuito</p> <p>3. Desarrollo de la rmd en bote olímpicos y canoas</p>
14-02	<p>Objetivo</p> <p>1. Desarrollo del ciclo de paleo en deportistas de la canoa olímpica. Maniobras y habilidades del tronco</p> <p>2. Desarrollo de habilidades de coordinación óculo manual y pedal. Desarrollo de la velocidad por medio de trabajos de salidas por método de repeticiones.</p>
17-02	<p>Objetivo.</p> <p>1. Desarrollo del método de palpación de oreja y bañera. Orientado a mejorar el ciclo de paleo.</p> <p>2. Desarrollo de las habilidades físicas de resistencia muscular de tren superior y core por medio de una metodología de repeticiones</p> <p>3. Desarrollo de la rdc por método de intervalos de 200 metros</p>
19-02	<p>Objetivo.</p> <p>1. Desarrollo De La Resistencia Aeróbica De Media Duración Por Medio De Un Trote Continuo Constante.</p> <p>2. Transición De Botes Escuela A Botes Olímpicos, Desarrollo De Aspectos De Estabilidad.</p> <p>3. Estimulación De La Resistencia Aeróbica Por Medio De Un Método Por Relevos.</p>
21-02	<p>Objetivo</p> <p>1. Desarrollo De Ciclo De Paleo En Su Fase De Ataque Y Sacada.</p> <p>2. Fortalecimiento Muscular De La Zona Core</p>
24-02	<p>Objetivo</p> <p>1. Desarrollo De Los Movimientos Básicos De Estabilidad En Deportistas Inicantes A Canoa Olímpica.</p> <p>2. Desarrollo De La Resistencia Muscular Por Medio De Un Circuito Aeróbico</p>
26-02	<p>Objetivo</p> <p>1. Desarrollo De Trabajos De Coordinación En Botes De Equipo K2 -C2</p> <p>2. Fortalecimiento Muscular De Tren Inferior Por Medio De U N Método De Rep.</p>
28-02	<p>Objetivo</p> <p>1. Trabajo De Palpación En Deportistas Inicantes</p> <p>2. Fortalecimiento Muscular De Tren Superior Por Medio De Un Método De Rep.</p>

28-02	Objetivo <ul style="list-style-type: none">- Cierre De Las Actividades Náuticas De Verano- Desarrollo De Actividades Interactivas En Botes De Aseo Y Tablas Sup.
-------	---



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



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



GUILLERMO SAAVEDRA
DIRECTOR DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, MARZO 2025