



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

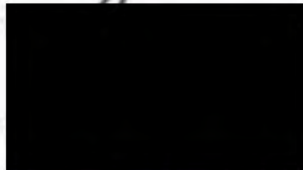
NOMBRE COMPLETO: JAVIER SEPÚLVEDA CADENA
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO
MES DE GESTIÓN: FEBRERO / BOLETA N°83
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-2-2025	<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 10 alumnos.- Se realiza calentamiento en ergómetro- Estaciones de ejercicios cardiovascular y de fuerza: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 20 repeticiones en cada una o un minuto- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
5-2-2025	<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 5 alumnos.- Se realiza salida al agua de los participantes- Benjamin realiza 2x1000 + 4x500 + 4x250 en el agua- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
7-2-2025	<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 8 alumnos

	<ul style="list-style-type: none"> - Se participa en actividad de recolección de basura alrededor de la laguna
10-2-2025	<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 10 alumnos - Se realiza calentamiento en ergómetro 20 min - Y salida al agua de los participantes - Benjamín 15km en el agua - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
12-2-2025	<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 4 alumnos. - Se realiza calentamiento 20 min en ergómetro y salida al agua de los participantes - Benjamín 15 km en el agua + 2x1000 + 2x500 + 4x250 - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
14-2-2025	<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 calentamiento 20 min en ergómetro y salida al agua de los participantes - Benjamín 15km en agua - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
16-2-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°7 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó actividad con una asistencia de 2 alumnos - - Se participa en la actividad de regata post bicicleteada IND con la participación de 1 single y 1 doble

17-2-2025	<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 5 alumnos - Se realizan piques en remoergometro - 1x500 + 2 x 250 categoría mayores - 1x1000 + 2x500 + 4x250 juveniles - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
19-2-2025	<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 6 alumnos - Se realiza calentamiento de 20 min en ergómetro - Salida al agua de los participantes - Benjamín realiza 15 km en agua - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
21-2-2025	<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 2 alumnos - Por condiciones de laguna se entrena indoor - Estaciones de ejercicios cardiovascular y de fuerza: Trabajamos 30 min de ergómetro y diferentes grupos musculares en banda de suspensión realizando 2 series de 20 repeticiones en estación más trabajo de Core - Benjamín realiza 1 hora de ergómetro + Core - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
24-2-2025	<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 7 alumnos - Se realizan piques 2x500 + 3x250

	<ul style="list-style-type: none"> - Estaciones de ejercicios de fuerza: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una <p>Benjamín realiza 15 km + 2x1000 + 2x500+ 3x250</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
26-2-2025	<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 4 alumnos. - Se realiza calentamiento de 10 min y salida al agua de los participantes - Benjamín realiza 10 km en bote + 5 km en remoergometro - 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



GUILCERMO SAavedra JIMÉNEZ
 DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN