



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA: VIVIENDO EL DEPORTE FORMATIVO, RECREATIVO, COMPETITIVO.

NOMBRE: PEDRO PABLO CÀCERES VILLAGRA

CARGO: MONITOR TALLER DE CANOTAJE

MES: FEBRERO

OBJETIVO MENSUAL: DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS

ACTIVIDAD SEMANA 1 RIO LONCOMILLA	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas ACTIVIDADES: - Calentamiento general en simulador de kayak. - 8 km r-1, giro en circuito.	Registro de Fotografía	01/02/26 08/02/26
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2 (GIMNASIO): Desarrollo de las cualidades físicas ACTIVIDADES: - Calentamiento general con balón o mancuernas medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico).		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3 (PISCINA): Desarrollo de las cualidades físicas ACTIVIDADES: - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de pataleo, juegos de inmersión, y braceo.		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 4 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas ACTIVIDADES: - Calentamiento general en simulador de kayak. - 10 km r-1, giro en circuito.		
OBJETIVO DE LA SESIÓN 5 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas ACTIVIDADES:		

<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general remo en ergómetro. - 10 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 6 (GIMNASIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 7 (PISCINA): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de pataleo, braceo. <p>-</p>		
<p>ACTIVIDAD SEMANA 2 RIO LONCOMILLA</p>	<p>MEDIO DE VERIFICACIÒN</p>	<p>FECHA</p>
<p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 8 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 10 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 9 (GIMNASIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón o mancuernas medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 10 (PISCINA): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de pataleo, juegos de inmersión, y braceo. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 11 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 10 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 12 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general remo en ergómetro. 	<p>Registro de Fotografía</p>	<p>09/02/26 15/02/26</p>



<p>- 13 km r-1, giro en circuito.</p> <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 13 (GIMNASIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 14 (PISCINA): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de pataleo, braceo. 		
<p>ACTIVIDAD SEMANA 3 RIO LONCOMILLA</p>	<p>MEDIO DE VERIFICACIÒN</p>	<p>FECHA</p>
<p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 15 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 15 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 16 (GIMNASIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 17 (PISCINA): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (libre). - Ejercicios de braceo. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 18 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 15 km r-1, giro en circuito. 	<p>Registro de Fotografía</p>	<p>16/02/26 22/02/26</p>

<p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 19 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 15 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 20 (GIMNASIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 21 (PISCINA): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de braceo. 		
<p>ACTIVIDAD SEMANA 4 RIO LONCOMILLA</p>	<p>MEDIO DE VERIFICACIÒN</p>	<p>FECHA</p>
<p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 22 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (libre). - 15 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 23 (GIMNASIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 24 (PISCINA): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de pataleo, y braceo. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 25 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 15 km r-1, giro en circuito. 	<p>Registro fotográfico.</p>	<p>23/02/26 28/08/26</p>



<p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 26 (RIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general en simulador de kayak.- 15 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 27 (GIMNASIO): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general con balón medicinal.- Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 28 (PISCINA): Desarrollo de las cualidades físicas</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general (trote suave).- Ejercicios de pataleo, y braceo.		
--	--	--



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA: VIVIENDO EL DEPORTE FORMATIVO, RECREATIVO, COMPETITIVO.

NOMBRE: PEDRO PABLO CÀCERES VILLAGRA

CARGO: MONITOR TALLER DE CANOTAJE

MES: ENERO 2026.

ACTIVIDAD SEMANA 1 RIO LONCOMILLA	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<ul style="list-style-type: none">- Coordinación con apoderados y equipo administrativo de la coordinación de deportes de Villa Alegre.- Creación de necesidades y apoyos para el año calendario entre l. municipalidad de Villa Alegre y el Instituto Nacional del deporte de la región del Maule.- Inician gestiones para traslado de los deportistas.	Registro de Fotografía	01/01/26 04/01/26
ACTIVIDAD SEMANA 2 RIO LONCOMILLA	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 1 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general en simulador de kayak.- 8 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 2 (GIMNASIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general con balón o mancuernas medicinal.- Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 3 (PISCINA): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general (trote suave).- Ejercicios de pataleo, juegos de inmersión, y braceo.	Registro de Fotografía	05/01/26 11/01/26

<p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 4 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 10 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 5 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general remo en ergómetro. - 10 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 6 (GIMNASIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 7 (PISCINA): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de pataleo, braceo. 		
<p>ACTIVIDAD SEMANA 3 RIO LONCOMILLA</p>	<p>MEDIO DE VERIFICACIÒN</p>	<p>FECHA</p>
<p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 8 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 12 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 9 (GIMNASIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 10 (PISCINA): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (libre). - Ejercicios de braceo. 	<p>Registro de Fotografía</p>	<p>12/01/26 18/01/26</p>



<p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 11 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 13 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 12 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 13 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 13 (GIMNASIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 14 (PISCINA): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de braceo. 		
<p>ACTIVIDAD SEMANA 4 RIO LONCOMILLA</p>	<p>MEDIO DE VERIFICACIÓN</p>	<p>FECHA</p>
<p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 15 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (libre). - 13 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 16 (GIMNASIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). 	<p>Registro fotográfico.</p>	<p>19/01/26 25/01/26</p>

<p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 17 (PISCINA): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de pataleo, y braceo. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 18 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 14 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 19 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general en simulador de kayak. - 14 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 20 (GIMNASIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general con balón medicinal. - Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÒN 21 (PISCINA): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general (trote suave). - Ejercicios de pataleo, y braceo. 		
ACTIVIDAD SEMANA 5 RIO LONCOMILLA	MEDIO DE VERIFICACIÒN	FECHA



<p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 22 (RIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general en simulador de kayak.- 14 km r-1, giro en circuito. <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 23 (GIMNASIO): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general con balón medicinal.- Realizar circuito de fuerza (abdominal, flexo extensión de codo, rotación del tronco, salto, trabajo gesto técnico). <p>OBJETIVO DE LA SESIÓN 24 (PISCINA): Desarrollo de las habilidades motrices básicas y cualidades físicas ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento general (trote suave).- Ejercicios de pataleo, juegos de inmersión, y braceo.	<p>Registro Fotográfico</p>	<p>26/01/26 31/01/26</p>
---	---------------------------------	------------------------------

Firma profesor Pedro Pablo Cáceres Villagra