



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE FEBRERO 2025

DE : JOSÉ MIGUEL GODOY AQUEVEQUE / MONITOR TALLER DE NATACIÓN TENAÚN

A : CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas el mes de febrero

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
04/02/2025	<p>Sesión 9: Ajuste Postural y Técnica de Propulsión</p> <p>Objetivo: Mejorar la postura hidrodinámica y la eficiencia en la propulsión.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Deslizamiento prolongado en crol y espalda con énfasis en alineación corporal.• Trabajo de patada en posición streamline con tabla y sin tabla.• Nado a ritmo controlado enfocándose en la técnica.
06/02/2025	<p>Sesión 10: Ritmo y Respiración en Crol</p> <p>Objetivo: Perfeccionar la coordinación de respiración y ritmo de brazada.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Series de crol con respiración bilateral (cada 3 o 5 brazadas).• Ejercicios de control del ritmo con variación de velocidad.• Trabajo con snorkel para mejorar la postura sin interrupción por la respiración.
11/02/2025	<p>Sesión 11: Viraje de Espalda y Crol</p> <p>Objetivo: Introducir y mejorar la técnica de viraje en ambos estilos.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de aproximación a la pared en espalda y crol.• Práctica de viraje de volteo en crol y de giro hacia crol en espalda.• Aplicación de virajes en repeticiones cortas (15-25 metros).



<p>13/02/2025</p>	<p>Sesión 12: Trabajo de Resistencia y Técnica</p> <p>Objetivo: Aumentar la capacidad aeróbica sin perder eficiencia técnica.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Series de 50 y 100 metros manteniendo la técnica en crol y espalda.• Trabajo con paletas para mejorar la sensación del agarre del agua.• Pruebas de tiempo en distancias cortas con feedback individual.
<p>18/02/2025</p>	<p>Sesión 13: Potencia y Salida de Espalda</p> <p>Objetivo: Mejorar la fuerza en la patada y la eficiencia en la salida de espalda.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salidas desde la pared en espalda con énfasis en la patada subacuática.• Trabajo de patada explosiva en apnea tras la salida.• Nado con resistencias (pull buoy o bandas elásticas) para potenciar brazada.
<p>20/02/2025</p>	<p>Sesión 14: Trabajo de Velocidad y Control de Brazada</p> <p>Objetivo: Incrementar la velocidad sin perder técnica.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sprints de 15 y 25 metros en crol y espalda con énfasis en frecuencia de brazada.• Control de la brazada por ciclos (nadar con menos brazadas por largo).• Trabajo con bandas elásticas en el agua para mejorar la potencia.
<p>25/02/2025</p>	<p>Sesión 15: Estrategias de Carrera y Transiciones</p> <p>Objetivo: Mejorar la capacidad de adaptación a distintos ritmos y distancias.</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">• Series de cambios de ritmo (ejemplo: 25 metros rápidos, 25 metros suaves).



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<ul style="list-style-type: none">• Práctica de salidas y virajes bajo condiciones de fatiga.• Juegos de persecución y simulación de competencia.
27/02/2025	Sesión 16: Evaluación Final y Simulación de Competencia Objetivo: Evaluar progresos, consolidar aprendizajes y disfrutar del proceso. Actividades: <ul style="list-style-type: none">• Prueba cronometrada en crol y espalda (50 o 100 metros según nivel).• Evaluación de técnica en cada aspecto trabajado.• Juegos de relevos y cierre del taller con retroalimentación final.



JOSÉ MIGUEL GODOY AQUEVEQUE
MONITOR TALLER DE NATACIÓN TENAÚN



CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA
DIDECO

MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE
DIRECCIÓN DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO SOCIAL**

CERTIFICADO

Dalcahue, 04 marzo 2025.

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Don Jose Miguel Godoy Aqueveque C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitor taller de natación Tenaún por el mes de febrero del 2025 por un monto de \$280.000.-

Se extiende el presente certificado para ser presentado en el Departamento de Finanzas.



Claudia Marcela Bórquez Miranda
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue