



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA:



NOMBRE: JOSÉ ALFREDO MORENO CHAMORRO

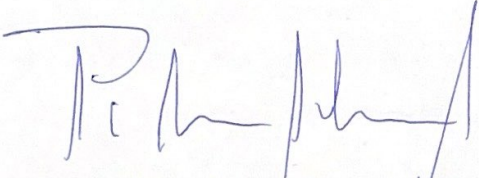
RUT: 1 [REDACTED]



CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA JUNIO 2024
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios en pareja.• Oposición de fuerza (empujando), traccionando (arrastre y transporte).• Ejercicios de reacción sencilla.• Trotes.• Remada continúa con método fartlek.• Trabajo con el método interválico.• Trabajo de velocidad (Piques y salidas).		Días: MARTES 04 JUEVES 06 SABADO 08
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios en grupo (de oposición).• Ejercicios con implementos.• Ejercicios con su propio cuerpo.• Juegos de relevos.• Carreras por diversos lugares.• Remada continúa con método fartlek.• Trabajo con el método interválico.• Trabajo de velocidad (Piques y salidas).		Días: MARTES 12 JUEVES 13 SABADO 15

<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios en parejas (de oposición). • Ejercicios sin aparatos (individuales). • Torsiones de tronco. • Juegos deportivos con reglas especiales. • Juegos de carrera. • Remada continúa con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: : MARTES 18 SABADO 22</p>
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios en grupo (de oposición). • Ejercicios con implementos. • Ejercicios con su propio cuerpo. • Juegos de relevos. • Carreras por diversos lugares. • Remada continúa con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: MARTES 25 JUEVES 27</p>


 JOSE ALFREDO MORENO CHAMORRO