



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA:

NOMBRE: JOSÉ ALFREDO MORENO CHAMORRO

RUT [REDACTED]

CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA DICIEMBRE 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 continua con método fartlek.• Trabajo con el método interválico.• Trabajo de velocidad (Piques y salidas).		Días: MARTES 03 JUEVES 05 SABADO 07
<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 continua con método fartlek.• Trabajo con el método interválico.• Trabajo de velocidad (Piques y salidas).		Días: MARTES 10 JUEVES 12 SABADO 14



<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 17 JUEVES 19 SABADO 21</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 24 JUEVES 26 SABADO 29 MARTES 31</p>

JOSÉ ALFREDO MORENO CHAMORRO

55.764.653-3