


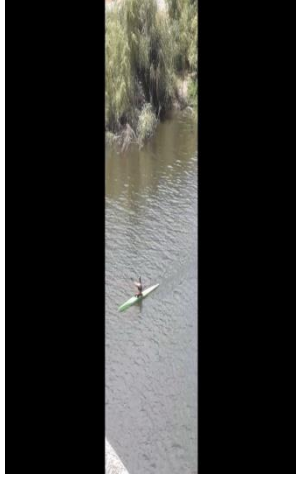




INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA:

NOMBRE: CARLOS MARCELO POBLETE REYES

CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA FEBRERO 2024
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabajos por estaciones, con ejercicios de auto carga:• Desarrollo del auto-cuidado e identificación de los elementos de seguridad en el medio acuático y la aplicación de esta (Uso de chaleco salvavidas, procurar siempre un calentamiento previo antes de remar)• Trabajo en el agua:• -Trabajo de equilibrio estático y dinámico.• -Trabajo de resistencia.		Días: MARTES JUEVES 01 SABADO 03
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabajo de las cualidades físicas básicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)• Desarrollo del auto-cuidado e identificación de los elementos de seguridad en el medio acuático y la aplicación de esta (Uso de chaleco salvavidas, procurar siempre un calentamiento previo antes de remar)• Trabajos por estaciones, con ejercicios de auto carga:• Trabajo en el agua:• Ejercicios de paleo.• Dominio de la natación.		Días: MARTES 06 JUEVES 08 SABADO 10

<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de las cualidades físicas básicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) • Desarrollo del auto-cuidado e identificación de los elementos de seguridad en el medio acuático y la aplicación de esta (Uso de chaleco salvavidas, procurar siempre un calentamiento previo antes de remar) • Trabajo en el agua: • Técnicas de rescate en el agua. • Remada con el método continuo uniforme 		<p>Días: MARTES 13 JUEVES 15 SABADO 17</p>
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de las cualidades físicas básicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) • Desarrollo del auto-cuidado • Trabajos por estaciones, con ejercicios de auto carga • -Flexiones de brazo • -Sentadillas • -Abdominales • -Saltos • -Estocadas • -Mantención en plancha • Trabajo en el agua: • Remada continúa con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: MARTES 20 JUEVES 22 SABADO 24 MARTES 27 JUEVES 29</p>



CARLOS MARCELO POBLETE REYES