







INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA:

NOMBRE: CARLOS MARCELO POBLETE REYES

CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA MAYO 2024
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de cualidades físicas básicas.• Ejercicios de locomoción, con y sin implementos, dentro y fuera del agua.		Días: JUEVES 02 SABADO 04
<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 07 JUEVES 09 SABADO 11

<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lograr que los y las participantes ejecuten correctamente las fases aéreas y acuáticas del ciclo del paleo, en la posición de base • Embarque y desembarque del kayak. • Ejercicios de ciclo de paleo fase aérea y fase acuática. 		<p>Días: MARTES 14 JUEVES 16 SABADO 18</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: JUEVES 23 SABADO 25 MARTES 28 JUEVES 30</p>



CARLOS MARCELO POBLETE REYES