





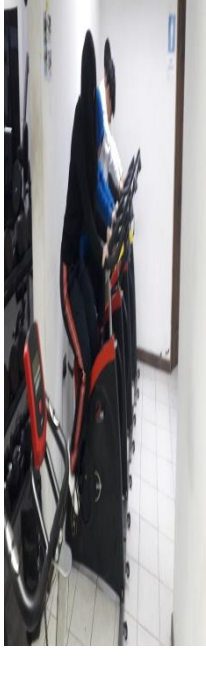

## INFORME DE GESTIÓN

**PROGRAMA:**

**NOMBRE: CARLOS MARCELO POBLETE REYES**

**CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE**

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA JUNIO 2024
<p><b>Actividades realizadas en la semana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo de las cualidades físicas básicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)</li><li>• 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)</li><li>• Trabajos por estaciones, con ejercicios de auto carga:</li><li>• Trabajo en el agua:</li> <li>• Ejercicios de paleo.</li><li>• Dominio de la natación.</li></ul>		Días: MARTES 04 JUEVES 06 SABADO 08
<p><b>Actividades realizadas en la semana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajo de las cualidades físicas básicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)</li><li>• 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)</li><li>• Trabajo en el agua:</li><li>• Técnicas de rescate en el agua.</li><li>• Remada con el método continuo uniforme</li></ul>		Días: MARTES 12 JUEVES 13 SABADO 15

<p><b>Actividades realizadas en la semana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de las cualidades físicas básicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)</li> <li>• Desarrollo del auto-cuidado</li> <li>• Trabajos por estaciones, con ejercicios de auto carga</li> <li>• -Flexiones de brazo</li> <li>• -Sentadillas</li> <li>• -Abdominales</li> <li>• -Saltos</li> <li>• -Estocadas</li> <li>• -Mantención en plancha</li> <li>• Trabajo en el agua:</li> <li>• Remada continúa con método fartlek.</li> <li>• Trabajo con el método interválico.</li> <li>• Trabajo de velocidad (Piques y salidas).</li> </ul>		<p>Días: MARTES 18 SABADO 22</p>
<p><b>Actividades realizadas en la semana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos por estaciones, con ejercicios de auto carga:</li> <li>• 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)</li> <li>• Trabajo en el agua:</li> <li>• -Trabajo de equilibrio estático y dinámico.</li> <li>• -Trabajo de resistencia.</li> </ul>		<p>Días: MARTES 25 JUEVES 27</p>




---

**CARLOS MARCELO POBLETE REYES**