


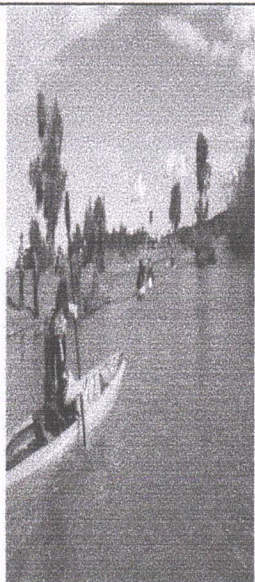




## INFORME DE GESTIÓN

**PROGRAMA:**

**NOMBRE: CARLOS MARCELO POBLETE REYES**

**CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE**

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA OCTUBRE 2024
<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>		Días: MARTES 01 JUEVES 03 SABADO 05
<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 08 JUEVES 10 SABADO 12

<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>		<p>Días:  <b>MARTES 14</b>  <b>JUEVES 16</b>  <b>SABADO 18</b></p>
<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:  <b>MARTES 21</b>  <b>JUEVES 23</b>  <b>SABADO 25</b>  <b>MARTES 28</b>  <b>JUEVES 30</b></p>




---

**CARLOS MARCELO POBLETE REYES**