







INFORME DE GESTIÓN

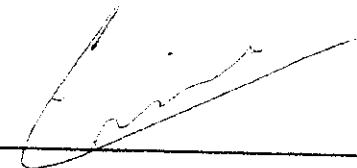
PROGRAMA:

NOMBRE: CARLOS MARCELO POBLETE REYES

CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA NOVIEMBRE 2024
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios en pareja.• Oposición de fuerza (empujando), traccionando (arrastre y trasporte).• Ejercicios de reacción sencilla.• Trotes.• Remada continua con método fartlek.• Trabajo con el método interválico.• Trabajo de velocidad (Piques y salidas).		<p>Días: SABADO 02 MARTES 05 JUEVES 07</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 continua con método fartlek.• Trabajo con el método interválico.• Trabajo de velocidad (Piques y salidas).		<p>Días: SABADO 09 MARTES 12 JUEVES 14</p>

<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: SABADO 16 MARTES 19 JUEVES 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: SABADO 23 MARTES 26 JUEVES 28</p>



CARLOS MARCELO POBLETE REYES