



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES De Enero

DE : Santiago Eliseo Cárdenas Vidal – Monitor Taller de kick boxing

A : Paola Maldonado M. DIDECO I. Municipalidad de Dalcahue

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas durante el mes Enero:

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03-01-2024	1. Calentamiento de 15 minutos, enfocándose en trabajos de estiramiento y pliometricos. 2. Movimiento articular(2 a 3 minutos) 3. Trabajo de sombra de 3x1, Primer round a como ejecutar bien un golpe seguido de una combinación, Segundo round golpes básicos, tercer round round libre pero con técnica. 4. Trabajo de técnico táctico , en este tiempo hacen trabajo en pareja guiado por un combinación que se trabajara un round completo por cada compañero (trabajo de 2 Max). 5. Ejercicios de abdomen y trabajo de estiramiento para terminar el entrenamiento.
06-01-2024	1. Calentamiento de 15 minutos, trote suave y guiado con ejercicios(estiramiento y elongación). 2. Movimiento articular(2 a 3 minutos) 3. Trabajo de ejecución en el primer round de aplicar bien una frontal y combinar con mano y pierna al realizar un ejercicio, sombra de 3x1. 4. Trabajo de focos guiado, en este trabajo se le pide al alumno que trabaje con un compañero a practicar lo enseñado en clase(guiado respectivamente por el profesor) 3 rounds por compañero y cambio para que el compañero trabaje los mismos rounds. 5. Trabajo de abdominales y elongación para terminar el entrenamiento.
10-01-2024	1. Calentamiento de 10 minutos, trote y trabajo enfocado en pierna(sentadillas con salto, burped, entre otros) 2. Movimiento articular(2 a 3 minutos) 3. Trabajo de sombra 3x1 (round libres enfocado en técnica) 4. Técnico táctico área de kickboxing y boxeo, aplicando combinaciones largas y coordinación. 5. Trabajo de abdominales y elongación para terminar el entrenamiento.
13-01-2024	1. Calentamiento de 15 minutos, trote suave y guiado con ejercicios(estiramiento y elongación). 2. Movimiento articular(2 a 3 minutos)



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

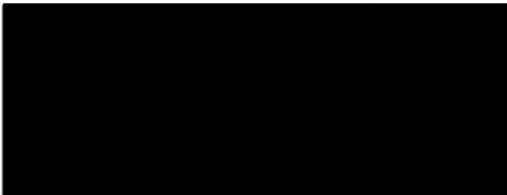
	3. Trabajo de ejecución en el primer round de aplicar bien una frontal y combinar con mano y pierna al realizar un ejercicio, sombra de 3x1. 4. Trabajo de focos guiado, en este trabajo se le pide al alumno que trabaje con un compañero a practicar lo enseñado en clase(guiado respectivamente por el profesor) 3 rounds por compañero y cambio para que el compañero trabaje los mismos rounds. 5. Trabajo de abdominales y elongación para terminar el entrenamiento.
17-01-2024	1. Calentamiento de 15 minutos, trote y trabajo técnico para entender el funcionamiento de un golpe y una patada. 2. Movimiento articular (2 a 3 minutos). 3. Trabajo de sombra 3x1, aplicando lo realizado en las anteriores clases.(round libres) 4. Ambrak de 10 minutos(en este tiempo se aplica a los alumnos que hagan una serie de ejercicios que con el tiempo que se les da tienen que hacer las vueltas que más puedan, trabajo de resistencia) 5. Elongación para terminar el entrenamiento.
20-01-2024	1. Calentamiento 15 minutos, movimiento pliométricos y articular. 2. Movimiento articular (2 a 3 minutos). 3. Sombra libre 4x1, guiado con combinaciones en específico y ultimo round libre. 4. Trabajo de técnico táctico en parejas 5. Para terminar ya colocada la implementación se les pide a los alumnos que realicen 100 golpes por cada golpes que se les enseñó, ejemplo:100 rectos, 100 ganchos y 100 cruzados(ambos compañeros) 6. Elongación para terminar el entrenamiento .
24-01-2024	1. Calentamiento de 10 minutos, trote y trabajo enfocado en pierna(sentadillas con salto, burped, entre otros) 2. Movimiento articular(2 a 3 minutos) 3. Trabajo de sombra 3x1 (round libres enfocado en técnica) 4. Técnico táctico área de kickboxing y boxeo, aplicando combinaciones largas y coordinación. 5. Trabajo de abdominales y elongación para terminar el entrenamiento.
27-01-2024	1. Calentamiento de 15 minutos, trote y trabajo técnico para entender el funcionamiento de un golpe y una patada. 2. Movimiento articular (2 a 3 minutos). 3. Trabajo de sombra 3x1, aplicando lo realizado en las anteriores clases.(round libres) 4. Ambrak de 10 minutos(en este tiempo se aplica a los alumnos que hagan una serie de ejercicios que con el tiempo que se les da tienen que hacer las vueltas que más puedan, trabajo de resistencia) 5. Elongación para terminar el entrenamiento.

ACTIVIDADES PENDIENTES MES Enero 2023



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
31-01-2024	1. Calentamiento de 15 minutos, trote suave y trabajo de coordinación con compañeros(técnica de boxeo). 2. Movimiento articular (2 a 3 minutos) 3. Trabajo de sombra libre 3x1 (enfocado en como tirar un jab y esquivar) 4. Técnico tácticos en pareja 5. Serie de ejercicios y elongación para terminar el entrenamiento .



Santiago Eliseo Cárdenas Vidal



Paola Maldonado M.



**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE
DIRECCIÓN DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO SOCIAL**

CERTIFICADO

Dalcahue, febrero del 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Don Santiago Eliseo Cárdenas Vidal, C. I. N° [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitor del taller de Kick Boxing en el gimnasio municipal (sala 5), durante el mes de enero del 2024, por un monto de \$325.000.-

Se extiende el presente certificado para ser presentado en el Departamento de Finanzas.



Paola Denise Maldonado Maldonado
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue