



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES De Febrero

DE : Santiago Cárdenas

A : Oficina de deportes Dalcahue /DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

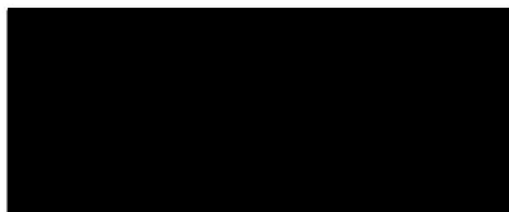
Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas durante el mes Febrero:

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 .
03-02-2024	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.
07-02-2024	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.
10-02-2024	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.
14-02-2024	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).



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

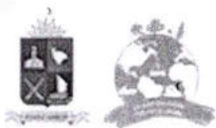
	3. Trabajo de sombra 3x1, aplicando lo realizado en las anteriores clases.(round libres) 4. Focos de trabajo en pareja con el compañero (enfocado en como combinar de mano a pierna). 5. Elongación para terminar el entrenamiento.
16-02-2024	1. Calentamiento 15 minutos, movimiento pliometricos y articular. 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 .
21-02-2024	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.
24-02-2024	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. Sparring dirigido a base de lo que hemos practicado. 5. Elongación para terminar el entrenamiento.
28-02-2024	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 CÁRDENAS



PAOLA MALDONADO M



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

CERTIFICADO

Dalcahue, marzo del 2024.-

Sra. Paola Denisse 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 mes de febrero, por un monto de \$325.000-

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



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