



Ilustre Municipalidad
de Dalcahue

ACTA DE RECEPCIÓN DE SERVICIOS

En Dalcahue, a 26 de Diciembre del 2025, la **directora de Desarrollo Comunitario**,
A doña **CLAUDIA MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA**, deja constancia de la **recepción**
conforme de los servicios prestados por **SERGIO FERNANDO CARRASCO CARVAJAL**, en
su calidad de **MONITOR TALLER MUNICIPAL DE BALONMANO**.

Las funciones fueron desempeñadas de manera responsable y acorde a las
laborales correspondiente al convenio a honorarios vigente durante el **mes de**
diciembre 2025

Se emite la presente acta para ser entregada a la **Dirección de Administración y**
Finanzas, con el fin de cursar el pago correspondiente al período mencionado.



CLAUDIA MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA
DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE DICIEMBRE 2025

DE FERNANDO CARRASCO CARVAJAL / MONITOR DE TALLER DE BALOMANO

A : CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA/ DIDEKO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

POR MEDIO DEL PRESENTE INFORMO LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE DICIEMBRE 2025

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
01/12/2025	Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación. Pac-man. Un integrante del grupo tendrá como misión atrapar a sus compañeros los cuales solo podrán desplazar por encima de las líneas del gimnasio. Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Trabajo de defensa y ataque uno vs uno, objetivo mejorar postura defensiva, Sistemas defensivos. Realizar breve explicación de los sistemas defensivos en balonmano ejemplo 6-0, 5-1, 3-3. "Juego" se conformaran 3 equipos de 5 integrantes con el fin de realizar balonmano. Utilizamos reglamentación y tiempos de 5 min por partido solo de haber más equipos. Trote de baja intensidad y desplazamientos laterales. Elongación muscular todos los segmentos 14 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de las actividades realizadas en el entrenamiento.
03/12/2025	Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación Pases y movilidad en parejas, ejecutar desplazamientos laterales, frontal y retroceso Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Lanzamiento posicional (todas las posiciones) extremos, laterales, central y pivote. Incorporar bloqueo defensivo, 1 defensa, portero. Transición de balón de extremo, lateral, central lanzamiento desde lateral opuesto, incorporar cruce de central y lateral, lanzamiento de 9 metros. "Juego" se conformaran 2 equipos de 5 integrantes con el fin de realizar balonmano. Utilizamos reglamentación Trote de baja intensidad y desplazamientos laterales.

	Elongación muscular todos los segmentos 14 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de las actividades realizadas en el entrenamiento.
08/12/2025	FERIADO
10/12/2025	Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación. “pollitos pollito vengan” un integrante del grupo se posicionara en medio del campo para atrapar a cada uno de los integrantes. Los usuarios sin formación deportiva utilizan balón para mejora de bote de balón. Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Trabajo de ataque y defensa 2 contra 1 el objetivo generan transición de balón y cruce para facilitar el ingreso a 6 metros. Trabajo de ataque defensas 3 contra 3 el objetivo evitar que los atacante lancen de 6 metros. “Juego” se conformaran 2 equipos de 5 integrantes con el fin de realizar balonmano. Utilizamos reglamentación. Trote de baja intensidad y desplazamientos laterales. Elongación muscular todos los segmentos 14 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de las actividades realizadas en el entrenamiento
15/12/2025	Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación. Gato de velocidad, forma un gato con conos a 20 metros de la partida, formar diagonales, horizontal o vertical para ganar la actividad (grupos de 3 personas) Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Preparación para porteros, los jugadores de campo realizaran lanzamiento específicos en diversas partes de la portería. El objetivo mejorar movilidad en portería y lanzamiento de precisión para los jugadores, ejemplo ángulos superiores, inferiores, media altura, etc. Ejercicio de pase en parejas, objetivo mejorar la precisión y recepción además de incorporar mayor intensidad física en los desplazamientos que se designen “Juego” se conformaran 2 equipos de 5 integrantes con el fin de realizar balonmano. Utilizamos reglamentación. Trote de baja intensidad y desplazamientos laterales. Elongación muscular todos los segmentos 14 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de las actividades realizadas en el entrenamiento.

17/12/2025	Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación Pase y movilidad grupos de 3 integrantes, los integrantes se posicionan al inicio del campo, para transición de pases y lanzamiento en el arco opuesto. Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Juego 10 pases continuos, 2 grupos, no se podrán dar botes de balón, solo pasos y movilidad si balón. No se permiten dobles pases con un mismo compañero. Juego 10 pases en espacio reducidos, la idea es genera opciones de pases sin utilizar pasos, ni bote de balón. Sumaremos 2 puntos a todos los pases que se realicen por la espalda o por debajo de las piernas. "Juego" se conformaran 2 equipos de 5 integrantes con el fin de realizar balonmano. Utilizamos reglamentación. Trote de baja intensidad y desplazamientos laterales. Elongación muscular todos los segmentos 14 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de las actividades realizadas en el entrenamiento.
22/12/2025	Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación. Pac-man. Un integrante del grupo tendrá como misión atrapar a sus compañeros los cuales solo podrán desplazar por encima de las líneas del gimnasio. Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Trabajo de defensa y ataque uno vs uno, objetivo mejorar postura defensiva, Sistemas defensivos. Realizar breve explicación de los sistemas defensivos en balonmano ejemplo 6-0, 5-1, 3-3. "Juego" se conformaran 3 equipos de 5 integrantes con el fin de realizar balonmano. Utilizamos reglamentación y tiempos de 5 min por partido solo de haber más equipos. Trote de baja intensidad y desplazamientos laterales. Elongación muscular todos los segmentos 14 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de las actividades realizadas en el entrenamiento.
24/12/2025	ACTIVIDAD POR REALIZAR
29/12/2025	ACTIVIDAD POR RALIZAR
31/12/2025	ACTIVIDAD POR REALIZAR


FERNANDO CARRASCO
MONITOR TALLER DE BALONMANO


CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA
DIDECO
MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE