



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE FEBRERO 2025

DE : SERGIO FERNANDO CARRASCO CARVAJAL / MONITOR TALLER DE BALONMANO

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

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas el mes de febrero

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
04-02-2025	Inicio: Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. 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. Desarrollo: 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. Vuelta a la calma: 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.
06-02-2025	Inicio: 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. Desarrollo: 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 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. Vuelta a la calma: 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.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

11-02-2025	Inicio: Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación Formamos 2 equipos, para jugar 10 pases continuos con balón. El equipo que pierde tendrá castigo. Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Desarrollo: Trabajo de contragolpe y repliegue defensivo, el primer integrante del grupo deberá entregar un pase al portero y correr a mitad del campo para recibir la devolución del partero una vez terminado el contragolpe inicia repliegue hasta su propia defensa. Trabajo de defensa y ataque 3 contra 2 realizamos ataque directo el objetivo penetrar en defensa para generar lanzamientos de 6 metros. "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. Vuelta a la calma: 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.
13-02-2025	Inicio: 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. Desarrollo: 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 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. Vuelta a la calma: 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
	Inicio: 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.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

18-02-2025	Desarrollo: 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 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. Vuelta a la calma: 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.
20-02-2025	Inicio: 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. Desarrollo: 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 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. Vuelta a la calma: 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.
	Inicio: Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación Carrera de grupos, formar 4 grupos, para realizar diversas carreras ejemplo: comienza el último pasando por debajo de los compañeros, comienza el último y utiliza a los compañeros para realizar esalon. Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Desarrollo:



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

25-02-2025	Circuito de fortalecimiento físico, realizar 8 estaciones con diversos ejercicios en parejas. Ejemplo: 4 flexiones de brazo carrera de velocidad 5 metros, 4 fondo en tríceps carrera de velocidad, desplazamiento lateral con banda elástica, ejercicio de escalera de coordinación más banda elástica, 4 saltos de manera lateral a la valla más carrera de velocidad 5 metros. "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. Vuelta a la calma: 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.
27-02-2025	Inicio: Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación Juego de reacción "cono" además realizamos reconocimiento corporal en parejas. El monitor nombrara partes corporales, en cuando diga cono el primer integrante que tome el cono se llevara el punto. Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Desarrollo: "Juego" se conformaran 4 equipos de 3 integrantes con el fin de realizar balonmano. Utilizamos reglamentación y tiempos de 5 min por partido solo de haber más equipos. Campeonato cuadrangular, donde solo podrán participan los integrantes del taller deportivo Semifinal - 3er y 4to lugar – fina. Vuelta a la calma: 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.


SERGIO CARRASCO CAVAJAL

MONITOR TALLER DE BALONMANO


CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA

DIDECO

MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

CERTIFICADO

Dalcahue, 13 de marzo de 2025.-

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Don Sergio Fernando Carrasco Carvajal C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitor del taller de balonmano por el mes de febrero del 2025 por un monto de \$204.000.-

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



Claudia Marcela Bórquez Miranda
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue