



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE DICIEMBRE 2024

DE : SERGIO FERNANDO CARRASCO CARVAJAL / MONITOR TALLER DE BALONAMNO

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

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03-12-2024	Inicio: 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 2 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.
05-12-2024	Inicio: Breve explicación de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos, 7 segundos x articulación. Elongación muscular, todos los segmentos, 7 segundos x grupo muscular. Trote continuo en mitad de campo variando desplazamientos laterales. Desarrollo: Trabajo de dribling frontal, derecha, izquierda y alternando, 4 recorridos largo del campo de juego. (Variantes al ejercicio) Trabajo de dribling entremedio de conos, los cuales deben estar en línea recta separados 1mt de distancia. (variantes al ejercicio) Trabajo de pase en parejas, distanciados a 5mts. Realizar diversos tipos de pases que se utilizan en balonmano ejemplo, pase de pecho, picado, globo y faja. Trabajo de pases en pareja, distanciados a 5mts. Realizar pase de pecho y picado. Ejecutando regla de 3 pasos, ejecución de salto y pase.



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	Vuelta a la calma: Estiramiento muscular, todos los segmentos tren superior, inferior y zona media. 1 repetición x 15 segundos por grupo muscular.
10-12-2024	Inicio: Breve explicación de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos, 7 segundos x articulación. Elongación muscular, todos los segmentos, 7 segundos x grupo muscular. Ejercicios de coordinación, con escalera. (Variantes al ejercicio). Desarrollo: Trabajo de dribbling entremedio de conos, los cuales deben estar en línea recta separados 1mt de distancia. (Variantes al ejercicio) Trabajo de pase en tríos, distanciados a 3mts. Realizar diversos tipos de pases utilizados en balonmano para desarrollo de contragolpes. (Variantes a los ejercicios) ejemplo: trenzas, cruce central extremo, etc. Trabajo de pases en grupos de tres y lanzamiento. Realizar fijación ofensiva a través de pases, seguido de lanzamiento posicional. Ejemplo: pase central, lateral, lanzamiento de extremo. Vuelta a la calma: Estiramiento muscular, todos los segmentos tren superior, inferior y zona media. 1 repetición x 15 segundos por grupo muscular. Retroalimentación del entrenamiento.
12-12-2024	Inicio: Breve explicación del desarrollo del entrenamiento. Actividad grupal de 10 pases en 2 grupos. El objetivo es lograr completar 10 pases, sin que el equipo rival no intercepté el balón. (No se pueden hacer doble pase, no botar). Estiramiento muscular, todos los segmentos, 7 a 8 segundos por grupos musculares. Ejercicios de pases en cuadrado. Establecer a cada jugador en uno de los 4 conos los cuales forman un cuadrado con el fin de mejorar la recepción y los diversos pases con balón. Cambiándose de lugar en el sentido de la figura geométrica. Desarrollo: Juego en equipo conformar 3 grupos de 5 jugadores, más un portero, con el fin de realizar partidos con un tiempo de 5 min por grupo el ganador se mantendrá jugando. En tanto el equipo que espera o perdedor, deberán realizar ejercicios de fortalecimiento físico en todos los segmentos. - Flexiones de brazo en inclinación de banca (2 series de 25 repeticiones). - Fondo en tríceps con apoyo de banca (2 series de 25 repeticiones). - Abdominal crunches (2 series de 25 repeticiones). - Saltos a pie juntos en gradas del gimnasio (5 subidas)



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	Vuelta a la calma: Ejercicios de estiramiento muscular en todos los segmentos. 15segundos por grupo muscular. Breve retroalimentación de lo visto en el presente entrenamiento.
17-12-2024	Inicio: Pase en pareja, distanciados a 3 metros la pareja deberá realiza función de pase y recepción, además de realizar movimientos articulares en tren superior, inferior y zona media. Realizar variantes entorno al pase y movilidad de los jugadores. Estiramiento muscular dinámico, en distintos grupos musculares. 7 a 8 segundos. Desarrollo: Trabajo de ataque en tríos. A lo largo del campo y en el fin de está ubicaremos 3 conos, lateral derecho, central y lateral izquierdo. Deberán realizar ataques rápido, sin utilizar botes. Variantes: trenzas, permuta lateral central, lanzamiento de 9 metros, 2 defensas, otros. Juego, Conformar 3 grupos de 3 jugadores, más un portero, con el fin de realizar partidos con un tiempo de 5 min por grupo el ganador se mantendrá jugando. En tanto el equipo que espera o perdedor, deberán realizar ejercicios de fortalecimiento físico en todos los segmentos. - abdominales (2 series de 30 segundos). - sentadillas (2 series de 25 repeticiones). - Flexiones de brazo en inclinación de banca (2 series de 25 repeticiones). - Subidas alternando piernas, en gradas del gimnasio (5 subidas). Vuelta a la calma: Ejercicios de estiramiento muscular en todos los segmentos. 15segundos por grupo muscular. Breve retroalimentación de lo visto en el presente entrenamiento.
19-12-2024	Inicio: Trabajos de movilidad articular en todos los segmentos 10 segundos por articulación. Ejercicios de coordinación en tren inferior con escalera, 10 variantes del ejercicio, 3 pasadas por cada ejercicio. Estiramiento muscular dinámico, en distintos grupos musculares. 7 a 8 segundos. Desarrollo: Actividad Durante Clases Juego. Conformar 3 grupos de 5 jugadores, más un portero, con el fin de realizar partidos con un tiempo de 5 min por grupo el ganador se mantendrá jugando. En tanto el equipo que espera o perdedor, deberán realizar ejercicios de fortalecimiento físico en todos los segmentos y análisis de juego. - Plancha isométrica (2 series de 30 segundos). - Fondo en tríceps con apoyo de banca (2 series de 25 repeticiones). - Flexiones de brazo en inclinación de banca (2 series de 25 repeticiones). - Subidas alternando piernas, en gradas del gimnasio (5 subidas).



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	Vuelta a la calma: Ejercicios de estiramiento muscular en todos los segmentos. 15 segundos por grupo muscular. Breve retroalimentación de lo visto en el presente entrenamiento.
24-12-2024	Inicio: Breve descripción de los objetivos del entrenamiento. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación Gato de velocidad. Formar 2 grupos de 4 integrantes, los cuales deben correr una distancia de 10 metro aprox, para formar un gato (vertical, horizontal o diagonal) Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Desarrollo: Trabajo de contragolpe 3 vs 3. el primer equipo debe atacar para luego defender el ataque del equipo rival. Trabajo de contragolpe individual, de la misma manera que en el trabajo anterior u n integrante jugara 1 vs 1 en ataque y defesa de contragolpe. Juego, se conformaran 2 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.
26-12-2024	Inicio: Breve descripción de los objetivos del entrenamiento y término del programa. Movilidad articular, todos los segmentos. 10 segundos por cada articulación Carreras en grupo (3 integrantes) con balón. Realizar bote de balón hasta mitad de campo. Variantes como por ejemplo: comienza el último pasa por bajo de los compañeros los cuales deben separar las piernas, esalon utilizando a los compañeros, etc. Estiramiento muscular todos los segmentos. 8 segundos por grupo muscular. Desarrollo: Campeonato Carranza (equipos conformados por usuarios del taller). Conformaremos 4 equipos de 6 jugadores. Partidos de 8 min sin cambios de lados, el objetivo aumentar el tiempo de juego para reconocer realidad he intensidad del balonmano. Semifinal 3er y 4to lugar 1ro y 2do lugar 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



SERGIO CARRASCO CARVAJAL
MONITOR TALLER DE BALONAMANO



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 municipal de balonmano por el mes de diciembre del año 2024 por un monto de \$200.000.-

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