



## INFORME MENSUAL PRESTACION DE SERVICIOS

NOMBRE: Benjamin Nicolas Tapia Fernández.

RUT:

PERÍODO REALIZACIÓN: Mes NIVIEMBRE.

| DESCRIPCIÓN DE TAREAS:  |
|---|
| Taller voleibol sala 2023.                                    |
| Colegio Mercedes Maturana Gallardo. 14:15-15:45(5°-6° básico) |
| 15:45-17:00(7°-2° medio)                                      |
| Escuela Aurelio Duran Almendro. 15:00.16.00(5° básico)        |

### Metodología de las clases

#### 1- inicio de clase y calentamiento

Iniciando con una charla sobre el deporte realizado, con unos ejercicios de elongación para evitar lesiones en el proceso.

#### 2-Momento de diversión

Se hace unos mini juegos, con el propósito de ayudar al cuerpo estar con una temperatura adecuada para realizar los ejercicios.

#### 3-Ejercicios mixtos de coordinación y golpes

-primer se hace un circuito, que abarca distintos puntos para mejorar, ya se coordinación y condición física.  
- este circuito va cambiando cada clase o se va agregando más cosas, mediante la mejora de cada niño o niña.

-consiste de 5 a 6 partes el circuito a realizar.

#### 4-Ejercicios y juego

- Se coloca la malla, para que puedan asimilar los ejercicios ya hechos.

#### 5- Elongación y cierre

Se hacen unos minis ejercicios, dirigidos para cada parte del cuerpo.



(Seguimos con los mismos ejercicios hasta que el profesor vea una gran cambio en los estudiantes. Y ahí se va hacer un cambio del sistema de enseñanza.

*Benjamín*

Benjamín Tapia  
(Nombre de funcionario)

ADELA SILVA OLIVARES  
DIRECTORA