



INFORME MENSUAL PRESTACION DE SERVICIO 2024

NOMBRE: FRANCISCA SOLEDAD SILVA CABALLERO

RUT:

PERÍODO REALIZACIÓN: DEL 02 AL 31 DE MAYO

DESCRIPCIÓN DE TAREAS:

LICEO BICENTENARIO ZAPALLAR

1º BASICO TALLER DE FUTBOL

JUEVES 02 DE MAYO

Entrada en calor -> trote con movimiento articular

Coordinación -> estaciones de intervalos con salto de valla, skipping en escalera y velocidad.

Futbol dirigido 5 x 5 jugadores sin arquero

Elongación -> tren superior e inferior

JUEVES 09 DE MAYO

Calentamiento - > juego de activación

Conducción -> en parejas realizar circuito de conos conducción con balón y pases profundo.

Trabajo de definición -> realidad de juego 3 x 3 (delanteros y defensas)

Elongación -> estiramiento muscular.



JUEVES 23 DE MAYO

Calentamiento -> juego de activación

Conducción -> en parejas realizar trabajo de conducción con remate al arco.

Trabajo de pases y recepción -> en parejas realizar pase profundo de un extremo a otro con velocidad.

Realidad de juego con arquero

Vuelta a la calma -> elongación tren superior e inferior

JUEVES 30 DE MAYO

Calentamiento -> movimiento articular

Trabajo de pases y recepción del balón -> círculo de 4 alumnos realizar pases y recepción (técnica de borde interno del pie)

Conducción -> trabajo de conducción del balón con remate al arco con arquero.

Realidad de juego

Vuelta a la calma -> elongación muscular




ZAPALLAR
EDUCACIÓN

NOMBRE: FRANCISCA SILVA

RUT:



ADELA SILVA OLIVARES
DIRECTORA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



INFORME MENSUAL PRESTACIÓN DE SERVICIO 2024

NOMBRE: Francisca Soledad Silva Caballero

RUT:

PERÍODO REALIZACIÓN: del 16 al 30 de abril

DESCRIPCIÓN DE TAREAS:
LICEO BICENTENARIO ZAPALLAR
5º BÁSICO BASQUETBOL

CLASE N°1, MARTES 16 DE ABRIL

Calentamiento -> trote con movimiento articular

Familiarización del balón -> ejercicios de bote y lanzamientos derecha e izquierda.

Coordinación - > desplazamientos zic- zac a través de conos con balón con mano derecha, luego izquierda.

Ejercicios de conducción con tiro libre en el área.

Finalización -> partido.

Vuelta a la calma -> Elongación muscular

CLASE N°2, MARTES 23 DE ABRIL

➤ **Calentamiento** -> trote con movimiento articular

➤ **Familiarización con el balón** -> ejercicios en parejas de pases y recepción del balón, posición ataque defensa.

➤ **Coordinación** -> circuito con aros, escalera y vallas boteando el balón mano derecha luego izquierda.

➤ **finalización** -> partido.

➤ **Vuelta a la calma** -> Elongación tren superior e inferior.



CLASE N°3, MARTES 30 DE ABRIL

Calentamiento -> activación muscular: saltos, skipping y flexiones en intervalos de 30 segundos.

Familiarización del balón -> desplazamientos con entrada a canasta derecha e izquierda.

Coordinación -> estaciones con escalera, lentejas y conos realizar desplazamientos de intervalos de 30 segundos con balón.

Velocidad -> se dividen en dos grupos en un extremo de la cancha, realizan pique de a uno para rescatar la lenteja y ponerla en el cono.

Finalización -> partido dirigido

Vuelta a la calma-> elongaciones tren superior e inferior

|

NOMBRE: Francisca Silva

RUT::




DIRECTOR ADELA SILVA OLIVARES
DAEM DIRECTORA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



INFORME MENSUAL PRESTACION DE SERVICIO 2024

NOMBRE: Francisca Soledad Silva Caballero

RUT:

PERÍODO REALIZACIÓN: Del 2 al 30 de mayo

DESCRIPCIÓN DE TAREAS:

LICEO BICENTENARIO ZAPALLAR

5º Básico Taller de basquetbol

Martes 07 de mayo

Actividades intramuros

- ✓ Historia (origen del basquetbol)
- ✓ Reglas básicas del basquetbol
- ✓ Numero de jugadores
- ✓ Tiempos
- ✓ Formas para sumar puntos
- ✓ Tipos de movimientos
- ✓ Faltas y sanciones

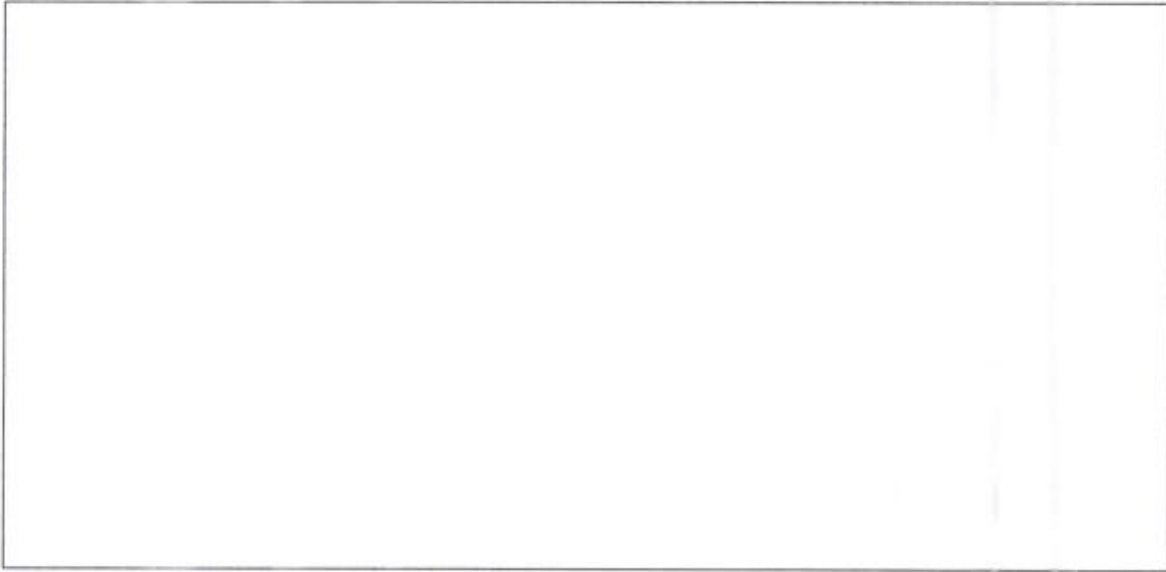
Martes 28 de mayo

Calentamiento -> trote con movimiento articular

Entrada a canasta -> conducción individual con lanzamiento línea de 2 pts.

Partido de 1 tiempo -> con 4 grupos de 5 jugadores

Elongación muscular -> tren superior e inferior.



NOMBRE: FRANCISCA SILVA
RUT: :




ADELA SILVA OLIVARES
DIRECTORA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



INFORME MENSUAL PRESTACION DE SERVICIO 2024

NOMBRE: FRANCISCA SOLEDAD SILVA CABALLERO

RUT: :

PERÍODO REALIZACIÓN: DEL 02 AL 31 DE MAYO

DESCRIPCIÓN DE TAREAS:

LICEO BICENTENARIO ZAPALLAR

5º BASICO – TALLER DE BALON MANO

MIÉRCOLES 8 DE MAYO

Calentamiento -> trote de activación muscular

Coordinación -> estaciones con escala, salto de valla y desplazamientos cruzados a través de conos con tiro al área.

Lanzamientos al área -> conducción individual con balón realizando en 3 tiempos el lanzamiento al área.

Conducción y pases -> de 3 alumnos ir realizando lanzamientos estilo trenza hasta llegar al área.

Elongación muscular.



MIERCOLES 15 DE MAYO

Calentamiento -> movimiento articular

Velocidad -> actividad en grupos, rescatar lenteja al extremo de la cancha regresar con velocidad. En los mismos grupos rescatar lenteja de forma cruzada, regresar con velocidad.

Lanzamiento al área -> pasar saltando con un pie de apoyo dentro de los aros, terminar con lanzamiento al área.

Realidad de juego 3 x 3

Elongación muscular -> tren superior e inferior.

MIERCOLES 22 DE MAYO

ACTIVIDADES DE INTRAMURO

Reglamentos básicos del balón mano

Tipos de lanzamientos

Posiciones de cada jugador y sus funciones

Anotaciones

Faltas y sanciones



MIÉRCOLES 29 DE MAYO

Calentamiento -> trote con activación muscular

Lanzamientos-> juego de las quemadas de dos grupos

Pases y recepción -> realidad de juego 3 x 3

Vuelta a la calma -> elongación muscular




ZAPALLAR
EDUCACIÓN

NOMBRE: FRANCISCA SILVA
RUT:



ADELA SILVA OLIVARES
DIRECTORA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN