



**INFORME MENSUAL PRESTACION DE SERVICIOS
TALLERES SEP – AÑO 2024**

NOMBRE: FRANCISCA SILVA CABALLERO

RUT:

PERÍODO REALIZACIÓN: SEPTIEMBRE

DESCRIPCIÓN DE TAREAS:

LICEO BICENTENARIO ZAPALLAR – TALLER DE BASQUETBOL 6^aBASICO

CLASE MARTES 03 SEPTIEMBRE

CALENTAMIENTO

- EJERCICIOS DE PASES Y LANZAMIENTO A CANASTA.
- En parejas desde el fondo de la cancha realizar pases con bote y pase de pecho según indicaciones del profesor, llegando a la línea de 3 puntos realizar lanzamiento libre.

PARTIDO DIRIGIDO

- Juego de varones 8 jugadores por lado, en cuatro tiempos de 5 min
- Juego de mujeres de 3 jugadoras por lado en dos tiempos de 5 min

Vuelta a la calma:

- Elongación muscular de tren superior e inferior

CLASE MARTES 10 SEPTIEMBRE

CALENTAMIENTO

- MOVILIDAD ARTICULAR Y MUSCULAR CON DESPLAZAMIENTOS LIBRE

PARTIDO DIRIGIDO

- Juego de varones 8 jugadores por lado en cuatro tiempos de 5 min
- Juego de mujeres de 4 jugadoras por lado en dos tiempos de 5 min



CLASE MARTES 24 SEPTIEMBRE

CALENTAMIENTO

- Ejercicios de dribling : circuito de conos deberán ir pasando entremedio de los conos realizando dribling.
- Variación -> agregando giro según el lado que se le indique.

PARTIDO DIRIGIDO

- JUEGO DIRIGIDO DE VARONES
- JUEGO DIRIGIDO DE MUJERES

Elongación muscular -> tren superior e inferior

FRANCISCA SILVA CABALLERO
RUT:



ADELA SILVA OLIVARES
DIRECTORA (I)
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



**INFORME MENSUAL PRESTACION DE SERVICIOS
TALLERES SEP – AÑO 2024**

NOMBRE: FRANCISCA SILVA CABALLERO

RUT:

PERÍODO REALIZACIÓN: SEPTIEMBRE

LICEO BICENTENARIO ZAPALLAR
6TO BÁSICO TALLER DE BALÓN MANO

CLASE MIÉRCOLES 04 SEPTIEMBRE

- **Calentamiento**
- SALTO CON REMATE A PORTERIA: lanzamiento y recepción agregando remate a portería.
- Circuito definido para realizar tiro a portería.

PARTIDO DIRIGIDO

- Equipo de 8 jugadores por lado de varones
- Equipo de 4 jugadoras por lado de mujeres

CLASE MIÉRCOLES 11 SEPTIEMBRE

- **Calentamiento**
- Juego de las quemadas con variación de equipos.
- Juego de coordinación con balón: ejercicios de lanzamientos estilo trenza.

REALIDAD DE JUEGO

- Equipo de varones de 8 jugadores por lado
- Equipo de mujeres de 4 jugadoras por lado

Elongación de tren superior e inferior



CLASE MIERCOLES 25 SEPTIEMBRE

- **Calentamiento**
- Juego de bloqueos: equipos de 3 x 3 desplazamientos con balón deberán llegar al área donde estará el equipo que los bloqueará.
- Ejercicios de tiro a portería con oponente.

REALIDAD DE JUEGO

- Equipos de varones 5 min por lado
- Equipos de mujeres de 5 min por lado

Elongación de tren superior e inferior

FRANCISCA SILVA CABALLERO
RUT: 1



ADELA SILVA OLIVARES
DIRECTORA (I)
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN