



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

NOMBRE: FRANCISCA SILVA CABALLERO

RUT:

PERÍODO REALIZACIÓN: AGOSTO

**DESCRIPCIÓN DE TAREAS:**

LICEO BICENTENARIO ZAPALLAR – TALLER DE BASQUETBOL 6<sup>a</sup>BASICO

**CLASE MARTES 06 AGOSTO**

**CALENTAMIENTO**

- EJERCICIOS DE PASES Y RECEPCION: en parejas desde al fonde la cancha realizar tipos de lanzamiento según indicaciones dadas.

**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 13 AGOSTO**

**CALENTAMIENTO**

- EJERCICIOS DE BLOQUEOS: juego del gato y el ratón, desde el final de la cancha deben salir con balón junto a un compañero en donde al llegar a la mitad de la cancha habrá dos jugadores que deberán bloquear la jugada final.

**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 20 AGOSTO**

**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 DE VARONES
- JUEGO DE MUJERES

**CLASE MARTES 27 AGOSTO**

**CALENTAMIENTO**

- EJERCICIOS DE TIRO A CANASTA: realizar lanzamiento a canasta mejorando técnica
- Dinámica de pases con lanzamiento a canasta desde el lado izquierdo y derecho.

**PARTIDO DIRIGIDO**

- Juego de varones
- Juego de mujeres

Elongación muscular -> tren superior e inferior

FRANCISCA SILVA CABALLERO

ADELA SILVA OLIVARES  
DIRECTORA (I)  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN