



**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^aBASICO

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