



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: SEBASTIÁN ANTONIO SOTO SALDIAS
CARGO: PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL BASQUETBOL
MES DE GESTIÓN: NOVIEMBRE / BOLETA N°25
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
01/11/2024	- FERIADO LEGAL
05/11/2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de básquetbol n°1 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 13 alumnos.- En velocidad con dribling y en zig zag tocando cada lenteja tanto derecha como izquierda hasta el final de la cancha- Cada alumno Tendrá una pelota de tenis, esto es para el manejo de balón con más dificultad y claramente la dinámica es que el alumno mantenga el mismo dribling que con el balón normal de básquetbol- Coordinación de dos balones de básquet por mitad de cancha, ida y vuelta así mismo el ejercicio se finaliza con bandeja dependiendo del lado que se encuentre- Ejercicio por alrededor de toda la cancha trotando y pasando el balón entre las piernas- Ejercicios al rededor de toda la cancha trotando y pasando el balón en ejercicio de faja, esto quiere decir el brazo Y el balón al mismo tiempo se pasan por la espalda, esto es por ambos brazos- Ejercicio alrededor de toda la cancha esta vez corriendo y a la vez a cada silbato los alumnos deben hacer un giro con balón por lado Derecho e izquierdo- Juego de 5 versus 5, Generando cada ejercicio visto en clases.

09/11/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de básquetbol n°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 23 alumnos. - Realizamos ejercicio de defensa, 5 en posición para defender, realizamos ejercicio de triangulo en defensa, pidiendo pantalla, entrego el pase, corto por zona de abajo del aro y reemplazo - Ejercicio de giro más profundamente por toda la cancha realizando con mano izquierda y derecha - cruce por abajo del aro realizando los postes pantalla para que tengan más libertad de un lanzamiento más eficaz - Ejercicios en profundidad de defensa, ataque. - Juego de 5 versus 5 realizando lo visto en clases
12/11/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de básquetbol n°2 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 19 alumnos. - Ejercicios enfocados 100% en la defensa hombre a hombre, con balón de inicio a final en parejas debe ir Cambiando de dirección y así trabaja su postura de defensa - Sistema de ataque con defensa en zona, 5 alumnos ubican en zona de contrataque para formar una estrella, osea dos en las esquinas, dos jugadores en la en 45° y el base en el centro del triple y así formar jugada para finalizar con canasta. - Juego de 5 versus 5, aplicando lo visto en clases
15/11/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de básquetbol n°3 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 12 alumnos. - ACTIVIDADES TELETÓN 2024
19/11/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de básquetbol n°4 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 16 alumnos. - Dos filas en 45°, un fila en bandeja con mano derecha e izquierda y al finalizar cambian de lado respectivamente

	<ul style="list-style-type: none"> - 5 posiciones de lanzamiento de media distancia, este ejercicio requiere buena posición de lanzamiento y a la vez el muñequeo con buena eficiencia - 5 posiciones de lanzamiento de triple, y a la vez cambiando de posiciones - Ejercicio de defensa Tocando cada cono hacia adelante y hacia atrás, en el último cono, salen en velocidad hasta final de la cancha - ataque, en tres grupos salen por el Fondo de cancha haciendo trenzas y así realizando ejercicio de ataque contra zona - En parejas del fondo de cancha nos ubicamos Frente a frente al mismo tiempo avanzando trotando hacia atrás y dándose pases por la cabeza, de pecho, de lado, de beisbol - Juego de 5 versus 5, aplicando lo visto en clases
22/11/2024	ENCUENTRO AMISTOSO QUILLÓN V/S ACADEMIA RONALD RAMOS BULNES
26/11/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de básquetbol n°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 23 alumnos. - Realizamos ejercicio de defensa, 5 en posición para defender, realizamos ejercicio de triangulo en defensa, pidiendo pantalla, entrego el pase, corto por zona de abajo del aro y reemplazo - Ejercicio de giro más profundamente por toda la cancha realizando con mano izquierda y derecha - cruce por abajo del aro realizando los postes pantalla para que tengan más libertad de un lanzamiento más eficaz - Ejercicios en profundidad de defensa, ataque. - Juego de 5 versus 5 realizando lo visto en clases
29/11/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de básquetbol n°2 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 19 alumnos. - Ejercicios enfocados 100% en la defensa hombre a hombre, con balón de inicio a final en parejas debe ir Cambiando de dirección y así trabaja su postura de defensa

	<ul style="list-style-type: none">- Sistema de ataque con defensa en zona, 5 alumnos ubican en zpna de contrataque para formar una estrella, osea dos en las esquinas, dos jugadores en la en 45° y el base en el centro del triple y asi formar jugada para finalizar con canasta.- Juego de 5 versus 5, aplicando lo visto en clases
--	---



SEBASTIAN ANTONIO SOTO SALDIAS
PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL BASQUETBOL/
FORMATIVO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



RODRIGO PÉREZ PÉREZ
ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



YANET TOBAR GONZÁLEZ
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO (S)
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 03 DE DICIEMBRE DE 2024