



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: SEBASTIÁN ANTONIO SOTO SALDIAS
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL BÁSQUETBOL
MES DE GESTIÓN: Enero / BOLETA N°34 ✓
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-01-2025	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°1 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 20 alumnos.- Se realizarán 5 posiciones, cada Hilera de alumnos Serán de 5 para realizar lanzamientos de distintas posiciones, verificando su buena posición al momento de lanzamiento.- Se realizan dos hileras en 45° en la zona del triple para ejecutar bandejas por ambas Hileras.- Se realiza Juego de pases en parejas, Pase de pecho, Pase de bote, Pase sobre la cabeza, y el pase de larga distancia.- Se ubican Conos en la zona del tiro libre en zig zag, luego en cada cono ubicamos un estudiante, el primero que sale entrega el pase y llega con defensa, se queda en el lugar que entrego el Pase y así sucesivamente hasta llegar al último estudiante el cual el ejecuta bandeja con mano derecha.
07-01-2025	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°2 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 19 alumnos.- Se realizan 2 hileras en 45° del triple, se entregan el pase ida y vuelta y el que se encuentra en el lado derecho salta en un tiempo y en la misma posición ubica su tiro a de media distancia.- Mismas posiciones y con pase alternado daran los dos pasos y el tercero en el aire para depositar el balón en bandeja- Se ubican todos en el fondo de cancha para Realizar ejercicios de condición física, como por ejemplo, suicidios por 5 minutos, flexiones 15x3, Estocadas de fin a fin de cancha por 2:30 minutos, junto con un compañero en la espalda caminar al rededor de la cancha.- realidad de juego 5 x 5

09-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°3 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 17 alumnos. - En parejas de manera frente a frente dribling con mano derecha, entrega el pase y luego el otro compañero dribling con manos izquierda y así sucesivamente avanzando hacia adelante y hacia atrás. - En parejas de igual forma, frente a frente, Uno le entrega el pase al otro compañero, con un pase largo sobre la cabeza con una mano o puede ser con ambas manos. - En Hileras en 45° del Triple, se dan pase de frente y el de lado Derecho cae en un tiempo, osea con los dos pies al mismo tiempo y al vez tiene Lanzamiento de media y larga distancia. - En hileras en 45° del triple, se entregan el pase de frente y el de lado izquierda cae en dos tiempos, que quiere decir esto, al momento de tomar el balón primero pisa con un pies y luego el otro pies y al mismo tiempo, tiene oportunidad de lanzamiento. - Lanzamiento de tiro libre de manera normal, sin saltar. Tiro totalmente estático. - Juego de 5 versus 5, Generando lo visto en clases
10-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°4 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 0 alumnos. - Suspensión por nacional de ping pong
14-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 15 alumnos. - Ejercicios de salto vertical con balón de manera simultánea - Tocar tablero y en velocidad hasta mitad de cancha - En zig zag, saltan en un pies y luego al otro, hasta fin de cancha - Ejecución de bandejas normales con mano derecha y mano izquierda - Lanzamiento de media y larga distancia por todas las posiciones.

16-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 15 alumnos. - Dos hileras a 45° del triple realizan pases y finalizan con deposito del balón a la canasta por ambos lados - Lanzamientos por toda la cancha generando espacios y mas formas de lanzamientos en momentos finales de cada juego. - Dribling por alrededor de toda la cancha generando ejercicios básicos como por ejemplo, pasar el balón por la espalda, pasar el balon entre las piernas, giro normal. - Generamos Pases por toda la cancha en parejas, pases de pecho, pases de pique, pases sobre la cabeza, pases de béisbol - En escalera de coordinación realizamos ejercicios avanzados en la motricidad en básquetbol. - Juego de 5 versus 5, ejerciendo los elementos técnicos vistos en clases
17-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°6 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos. - Cuadrangular bulnes Sub 11 Damas - varones
21-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°7 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 17 alumnos. - Ejercicios aeróbicos de inicio a final de cancha - Juego táctico de defensa en zona 3 - 2 - Juego táctico de defensa 2 - 1 - 2 - Juego de 5 versus 5, aplicando loto visto en clases
23-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°8 con la Escuela Municipal Formativa.

	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 10 alumnos. - Se realizó bandeja por ambos lados, con mano derecha e izquierda - Realización de pase de pecho, Sobre la cabeza, de pique y pase de béisbol (pase largo) y a la vez ejecutan buena postura y buen movimiento al momento de entrega del pase - Dribling pequeño, mediano y alto, esto quiere Decir que cada uno debe tener un dribling hasta la rodilla, luego hasta la cadera y por último hasta el hombro, el dribling debe ser super rapido hasta mas lento - Juego de 5 versus 5
24-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°9 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 15 alumnos. - Ejercicios de calentamiento de principio a fin de cancha, Trote suave hasta mitad, luego en velocidad. Luego 3 salto hasta con rodillas hasta el pecho y en velocidad hasta la mitad. Saltan simultáneamente en un pie y luego el otro hasta fin de cancha - Generamos movimiento de step Back, osea En momento de lanzamiento en vez de lanzar estático le damos un paso hacia atrás, además de generar más espacio y más libertad para generar un lanzamiento limpio - Paso 0, practican bandejas y Lanzamientos generando esta nueva forma del Básquetbol moderno, cuando se entrega el balón ya es un paso, luego damos los dos correspondiente y serian 3 pasos en total. - Se practica defensa en zona y jugada de ataque Q1 - Juego de 5 versus 5, generando lo visto en clases
28-01-2025	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento BASQUETBOL N°10 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 22 alumnos. - Para el inicio de manera de calentamiento se realiza postura defensiva y deslizamientos defensivos en básquetbol - Rotación simple, pasar y cortar. Hay 5 jugadores abiertos afuera de la zona del triple, el del centro entrega el pase al lado Derecho y corta por al medio para reemplazar el luego que queda vacío y así sucesivamente. - Bandejas de manera normal, sumándole el paso 0 y step back

	<ul style="list-style-type: none"> - Juego de motricidad : dos hileras en el centro de la cancha, los dos inician con repiqueteo, cuando yo indique con el cono verde o amarillo indicando la Dirección en cual deben ir, uno ataca y el otro defiende - Juego de 5 versus 5, aplicando lo visto en clases
--	--



SEBASTIÁN ANTONIO SOTO SALDIAS
 PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL BÁSQUETBOL/
 FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



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



GUILLERMO SAAVEDRA JIMÉNEZ
 DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, FEBRERO 2025