



**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE
DIRECCIÓN DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO SOCIAL**

CERTIFICADO

Dalcahue, enero del 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Mariana Vanessa Barrientos Levicoy, C. I. N° [REDACTED], realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitora de los talleres de verano de básquetbol para niños/as de 7 a 11 años y formación motora para niños/as de 2 a 6 años en el gimnasio municipal durante el mes de enero del 2024, por un monto de \$400.000.-

Se extiende el presente certificado para ser presentado en el Departamento de Finanzas.


Paola Denise Maldonado Maldonado
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO

FORMACIÓN MOTORA

DE : Vanessa Barrientos Levicoy

A : Paola Madonado M.

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas durante el mes de enero

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03/01	<p>Calentamiento: baile del congelado</p> <p>Movilidad articular: iniciando por los tobillos y finalizando con la articulación del cuello</p> <p>Potenciación:</p> <ul style="list-style-type: none">- gateo libre por el espacio- Saltos de rana libres por el espacio- Rodar libremente por el espacio <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Todos los niños ubicados a final de la cancha de basquetbol, en la mitad se ubicarán conos de colores, los cuales a la señal cada niño debe ir en su búsqueda trasladando el objeto caminando. Variante: corriendo- gateando- saltando- arañita2. Se forman dos hileras de aros los cuales estarán dispuestos en el suelo, cada niña/o en primera instancia caminando dentro de los aros sin pisarlo ni salirse del (se les explica que si lo pisan no pasa nada) Variante: - debe pasar pisando solo adentro del aro, saltando a pies junto.<ul style="list-style-type: none">- Pisar con un solo pie dentro de cada aro(caminar)- separar los aros y deben sacar el aro por todo su cuerpo- pisar adentro y afuera del aro e ir avanzando hasta el final.3. cada niño con un aro libre en el espacio. Realizan las acciones que indicará la profesora. <p>Cierre: Ejercicios de vuelta a la calma y relajación a través de la respiración.</p>
08.01.2024	<p>Inicio: (En un gran circulo se repasan los colores)</p> <p>Calentamiento: Por toda la cancha de basquetbol se encontrarán lentejas de colores, los niños deben trotar libremente por el espacio jugando al</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<p>simón dice, cuando simón pida un color, cada uno debe buscar el color mencionado y posicionarse cerca del él.</p> <p>Desarrollo: Circuito motriz de saltos, carreas, reptar y gatear</p> <p>Cierre: Elongación de los principales grupos musculares.</p>
10.01.2024	<p>Calentamiento: ronda con la canción "juguemos en el bosque"</p> <p>Movilidad articular en un gran círculo</p> <p>Potenciación en un gran círculo: búsqueda de conos ejecutando retos tales como, caminata en enanitos, en arañita, a pata coja, entre otras.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>circuito motriz 1.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Salto en escalera polimétrica2. Poner y sacar una lenteja de un cono, vuelve corriendo en zigzag y saltando nuevamente por la escalera y toca la mano del siguiente compañero. <p>circuito motriz 2.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Carrera en zigzag2. Carrera a máxima velocidad3. Salto lateral en líneas.4. Cuadrupedia. <p>Para los más pequeños.</p> <p>Estaciones en colchonetas tres hileras 1.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Buscar conitos gateando e ir variando los ejercicios. Saltando-rodando- enanito. Entre otras. <p>Estación 2. Buscar objetos sorteando obstáculos.</p> <p>Cierre: relajación a través ejercicios de yoga infantil</p>
15/01	<p>Calentamiento</p> <p>Al ritmo de la canción del baile de los animales, los niños junto a la profesora ejecutan las acciones que indica la canción.</p> <ul style="list-style-type: none">- movilidad articular formando un gran círculo.- juego simón dice imitando las acciones que realiza la profesora, por ejemplo; saltar a pies juntos, saltos en un pie, rodar por el suelo, entre otros. <p>Desarrollo: Circuito motriz.</p> <ol style="list-style-type: none">1. saltos en escalera polimétrica a pies juntos.2. carrera sorteando conos dispuestos en zigzag.3. gateo en colchonetas dispuestas en línea recta.4. Salto a mini vallas.



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<p>5. Para finalizar, equilibrio en una cuerda dispuesta en el suelo.</p> <p>Cierre: Al azar cada niño elegirá una tarjeta que posee imágenes con posiciones de yoga infantil, los cuales imitaremos y ejecutaremos durante 10 segundos.</p>
<u>17/01</u>	<p>Calentamiento: ronda con la canción “juguemos en el bosque”, la profesora será el lobo, y los niños en el centro de la cancha juegan a la ronda, una vez finalizada la canción “el lobo” sale en busca de los niños y si atrapa a uno, este queda congelado, y puede ser liberado por un compañero cuando este pase por entre medio de sus piernas.</p> <p>Movilidad articular en un gran círculo, comenzando por la articulación de cuello.</p> <p>Potenciación en un gran círculo: búsqueda de conos ejecutando retos tales como, caminata en enanitos, en arañita, a pata coja, entre otras.</p> <p>Desarrollo: trabajo con globos con el fin de trabajar y estimular la habilidad motriz de manipulación, ejecutando acciones tales como golpear con mano dominante y no dominante, traslado del globo a ras de suelo golpeando el globo con las rodillas, entre otras</p> <p>Cierre: Trasladar el globo desde la mitad de la cancha de basquetbol hasta la línea de fondo a través de fuertes soplos.</p>
<u>22.01.2024</u>	<p>Calentamiento: Oxigenación: trotar libre por el espacio escuchando una canción y ejecutando las indicaciones que esta da.</p> <p>Movilidad articular en un gran círculo.</p> <p>Desarrollo: trabajo de motricidad fina</p> <ol style="list-style-type: none">1. Traslado de porotos con una cuchara de tomar café hacia un punto donde deberán colocar el poroto dentro del orificio de una lenteja (solo con la cuchara). Con mano dominante y no dominante.<ul style="list-style-type: none">- Variante, mismo ejercicio, pero con fideos de tubo2. Traslado de porotos con un broche, el objetivo es que realicen la tomada de pinza. Al igual que el ejercicio anterior deben llevar el poroto con mano dominante y no dominante.3. Traslado de fideos de tubo con un tallarín, reforzando la tomada de pinza. <p>Cierre:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Juego de mini baloncesto con un juguete donde con un dedo deben presionar un botón con el cual deben intentar apuntar al mini aro.
<u>24/01</u>	<p>Calentamiento: Jugamos todos juntos a simón dice.</p> <p>Movilidad articular en un gran círculo, comenzando por la articulación del tobillo, hasta finalizar con la articulación del cuello.</p> <p>Desarrollo: Estaciones de trabajo.</p>



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<p>Estación 1: trasladar conos de un punto a otro corriendo.</p> <p>Estación 2: sortear lentejas a través de saltos a pies juntos.</p> <p>Estación 3: pasar por debajo de mini vayas reptando.</p> <p>Estación 4: pasar sobre balones de equilibrio, luego caminar realizando equilibrio sobre una cuerda.</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>A través de un juego de precisión llevado por la profesora los niños intentan encestar una pelotita en un mini aro de basquetbol.</p>
--	--

ACTIVIDADES PENDIENTES MES DE ENERO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
<u>29/01</u>	<p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">- Juego de los quemados. La profesora perseguirá a los niños por todo el espacio con una pelotita de esponja que debe lanzar a los niños con el fin de tocarlos con ella, quien sea “quemado” deberá permanecer haciendo equilibrio en un pie y para poder continuar jugando un compañero lo debe liberar tocándole una parte de su cuerpo, por ejemplo, un tobillo.- Movilidad articular. Todos los niños en la línea de fondo de la cancha de basquetbol, deben imitar las acciones ejecutadas por la profesora, realizando movilidad articular de forma dinámica trotando hacia el punto indicado.- Potenciación. Cada niño elige una acción a realizar y todos lo debemos imitar, avanzando hasta la mitad de la cancha de basquetbol. <p>Desarrollo: ejercicios de motricidad fina.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Seguir líneas de un dibujo que será entregado por la profesora, con lápices de colores.2. Formar un collar con un hilado y fideos de tubo.3. Dibujar la forma de su mano en una hoja con un lápiz de color.4. Pasar un cordón de zapato por los orificios de una imagen entregada por la profesora.5. Poner porotos dentro de una botella con una cuchara.6. Realizar una figura a su gusto con una plastilina.7. Encestar una mini pelotita en un mini aro en un juguete entregado por la profesora. <p>Cierre:</p> <p>juego de la serpiente que a perdido su cola. La profesora será la serpiente que anda en busca de su cola, que son los niños quienes se unirán en hilera de a uno.</p>



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

ACTIVIDADES PENDIENTES MES ENERO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
31-01-2024	<p>Calentamiento: pollitos pollitos vengan Intervienen la mamá gallina dos lobos y un indeterminado número de pollitos. Diálogo: Mamá gallina: ¡Pollitos, pollitos, vengan! Pollitos: ¡no podemos! Mamá gallina: ¿por qué? Pollitos: ¡Porque el lobo está ahí! Mamá gallina: ¡Vengan como puedan! Los pollitos tratan de pasar corriendo hacia dónde está la mamá gallina mientras los lobos tratan de atraparlos. Cada lobo intentará pillar la mayor cantidad de pollitos. La mamá gallina se traslada al otro lado y se reanuda todo el juego.</p> <p>Movilidad articular en un gran círculo, comenzando por la articulación del tobillo, hasta finalizar con la articulación del cuello.</p> <p>Desarrollo: trabajo de manipulación con balones.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cada niño con balón, libres por el espacio, exploraran cuales son las acciones que pueden ejecutar con los balones. <p>Circuito: cada niño con un balón.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lanzar y atrapar, en línea recta2. Dar bote con ambas manos, en línea recta.3. Rodar el balón por el suelo con mano dominante, en línea recta.4. Lanzar el balón intentando derribar conos.5. Trasladar el balón con el pie dominante, sin patear.6. Lanzar el balón a un aro intentando tocar el aro o el tablero <p>Cierre: Elongación de los grandes grupos musculares.</p>

VANESSA BARRIENTOS LEVICOY

MONITORA


PAOLA MALDONADO MALDONADO

DIDECO



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO

TALLER DE BASQUETBOL DE 7 A 11 AÑOS DE EDAD.

DE : Vanessa Barrientos Levicoy

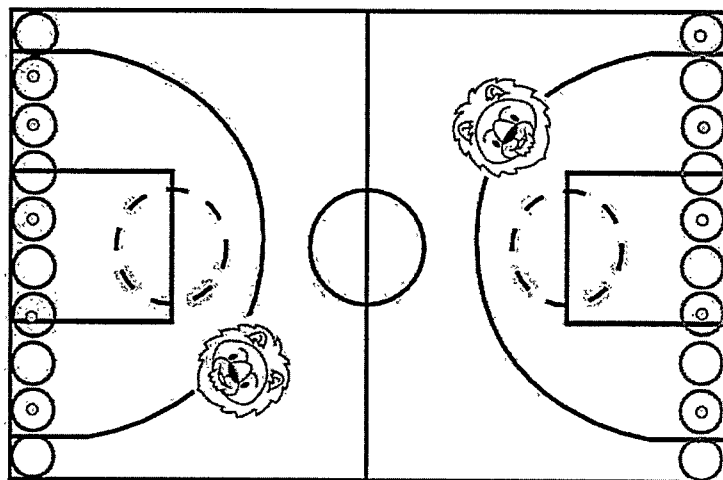
A : Paola Maldonado M.

Por medio del presente informe doy a conocer las actividades realizadas durante el mes de enero

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03/01	<p>Calentamiento: León Come-Gambas Objetivos: Cohesión de grupo, lateralidad y ambidextrismo, percepción espacial, percepción temporal, percepción velocidad, dominio y manejo de la pelota, bote de velocidad, defensa jugador con pelota, velocidad de desplazamiento. Tiempo recomendado: 8-10 min Número de jugadores: 10-25 Material: Aros, pelotas de tenis, pelotas de basket Metodología: Para empezar, aclarar que este nombre fue decidido por uno de los grupos que hemos entrenado, haciendo un homenaje al programa televisivo Masterchef, y en concreto, a uno de los concursantes que hizo un plato llamado León Come-Gambas. Se trata de un juego de equipo donde todos van con pelota, excepto los dos leones. El funcionamiento es el siguiente: dividimos el grupo en dos equipos y cada uno de los equipos se sitúa en un medio campo. La distribución inicial es la siguiente: en cada línea de fondo 10 aros, 5 pelotas de tenis (llamadas gambas y colocadas en algunos de los aros) y los jugadores de los respectivos equipos. El objetivo de cada equipo es conseguir que todas las pelotas de tenis acaben dentro de sus aros, consiguiendo así las 10 que hay en total. Para hacerlo, tendrán que ir botando hasta los aros del equipo contrario, coger una pelota de tenis, y llevársela a su campo para colocarla dentro de sus aros. Ahora bien, cada equipo contará con un jugador estrella, que será el león e irá sin pelota y con un aro situado alrededor del cuello, simulando la cabellera del león. Este, sólo podrá estar a su campo, y velará porque nadie se lleve las pelotas de su territorio. Tendrá que atrapar a todos aquellos que intenten llevarse alguna, los cuales tendrán que volver a dejar la pelota donde lo habían cogido. El juego acaba cuando uno de los equipos se proclama ganador, consiguiendo que las 10 pelotas estén colocadas en sus 10 aros.</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



Movilidad articular:

Portenciación:

1. Todas las formas de caminar (sobre los talones, en puntas de pie, sobre la parte interna y externa del pie).
2. Caminar o correr hacia adelante, caminar hacia atrás y lateralmente, sostener el balón en alto, abajo, detrás de la espalda.
3. Correr levantando los talones hasta el trasero, o sostener el balón atrás y levantar los talones hasta que toquen el balón
4. Correr con las rodillas altas llevando el balón al frente. Los jugadores pueden pegarle al balón con las rodillas (y si mantienen los codos doblados deberán levantar las rodillas aún más).
5. Caminar con el balón entre los tobillos.
6. Saltar con el balón entre los tobillos.

Desarrollo: Movimiento y control general del balón.

1. Mientras caminan o corren, pasar el balón alrededor de la cabeza, el tronco, por debajo de las caderas, o llevarla rodando por el piso o pasarla de una mano a la otra. (siempre mirando al frente)

Orientación del cuerpo en el espacio y lateralidad

2. Caminar por la cancha con un ojo cerrado y otro abierto (y luego con los dos ojos cerrados), primero botando el balón y después saltando y botando.
3. Estando de pie, botar el balón con la mano dominante, y luego caminando y corriendo.
4. Estando parado, botar el balón y saltar con los pies juntos, saltar en un pie, con las piernas separadas y con las piernas cruzadas.
5. Estando parado, botar el balón con una mano y saltar sobre el pie correspondiente.

BOTE

6. Botar en medio de la cancha en respuesta a distintas instrucciones del entrenador (p. ej., cambiar la velocidad, dirección, caminar hacia atrás, cambiar de mano, etc.).
7. Pacman



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	Cierre: Realidad de juego.
08.01.2024	<p>Calentamiento:</p> <p>Juego de los aros</p> <p>1. Objetivos: Percepción espacial, percepción temporal, percepción velocidad, bote estático, bote de velocidad, paradas, velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción.</p> <p>Metodología: Este juego es una adaptación del juego de las sillas. Todos los jugadores tendrán una pelota y en el suelo habrá aros distribuidos de manera aleatoria o en forma de círculo. Siempre habrá un aro menos que jugadores. Los niños y niñas irán botando libremente por la pista, y al escuchar la señal tendrán que correr (sin parar de botar) y situarse en uno de los aros. Sólo puede haber un jugador dentro de cada aro y siempre tendrá preferencia quién haya llegado antes. Al haber un aro menos que jugadores, uno de ellos se quedará sin y quedará automáticamente eliminado. El juego seguirá con un jugador menos a la vez que el entrenador se encarga de quitar otro aro, de forma que nos encontraremos en las mismas características numéricas, y así sucesivamente. El juego acaba cuando sólo queda un jugador y un aro, el cual será el ganador del juego.</p> <p>Variantes: Según lo que queramos trabajar podemos pedir a los jugadores diferentes acciones a realizar dentro del aro. Las más comunes son: quedarse haciendo bote estático, o llegar con una parada en un tiempo y quedarse en posición de triple amenaza. Aún así, podemos pedir otras consignas que hayamos trabajado en ejercicios de dominio y habilidades de bote en posición estática.</p> <p>2. Movilidad articular</p> <p>3. Todos reunidos en un gran círculo ejecuta ejercicios de potenciación</p> <ul style="list-style-type: none">- Posición de cuadrúpeda, desplazamiento lateral alrededor del círculo- Posición prona. Rodar alrededor del circuito sosteniendo el balón con brazos estirados hacia adelante.- Sentadilla con salto sujetando el balón con brazo estirado frente al pecho.- Desplazamiento lateral bajando centro de gravedad. <p>Desarrollo:</p> <p>Orientación del cuerpo en el espacio y lateralidad</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lanzar el balón hacia las líneas laterales y tratar de alcanzarlo antes de que salga del campo; lo mismo hacia las líneas de fondo.2. Botar de pie estando parado y saltar con los dos pies juntos, saltar sobre un pie, con las piernas abiertas, con las piernas cruzadas.3. Botar alto, muy alto, bajo, muy bajo. <p>Percepción Espacio Temporal</p> <ol style="list-style-type: none">4. Rodar el balón sobre la pista, con una mano, dos manos, con los pies, botando, tratando de evitar objetos esparcidos por la pista.5.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

Circuito2

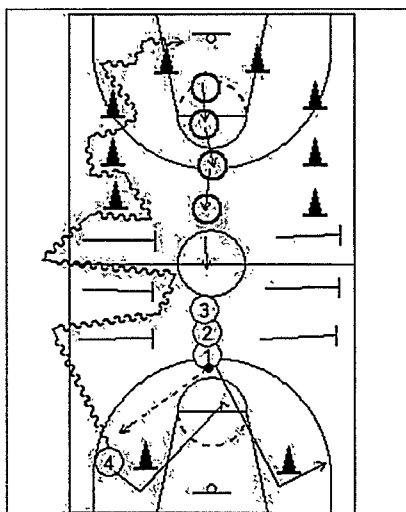
Comenzamos haciendo flecha con salidas tras pivote (bloqueo).

1ª Línea con palos: Bote de balón con desplazamiento lateral y culo bajo.

2ª Línea pivotes: Spring zigzag con bote. Cambio de dirección y entrada.

Vuelta Línea con aros: Cargamos sobre una pierna (rodilla).

Por los dos lados igual.



Cierre: Realidad de juego

10.01.2024

Calentamiento:

1. Juego atrápalo si puedes: cada niño con un balón, y uno de ellos con un aro, todos deben escapar y evitar ser atrapado. Quien es atrapado debe lanzar y atrapar el balón 10 veces y continua en el juego. Variante: bote con mano no dominante.
 - Agregar otros atrapadores.
2. Movilidad articular
3. Potenciación: se forman equipos en cada esquina, al sonido deben ejecutar la acción demostrada por la profesora, por ejemplo: desplazamiento lateral, talón glúteo.
4. Elongación de los principales grupos musculares

Desarrollo:

1. Demostración y explicación de cómo se ejecuta correctamente el bote.
 - Bote no debe sobrepasar la altura de la cadera
 - El bote debe ser siempre por encima del balón (si pasa la mano por debajo se cobra doble y el balón pasara al equipo contrario)
 - Separar los dedos y controlar con ellos el balón.
 - El balón no se golpea, hay que acompañar el movimiento hacia abajo para que vuelva a subir con la fuerza del rebote.
 - Tratar de evitar mirar el balón, hay que controlarlo solo tocándolo



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<ul style="list-style-type: none">- El bote debe ser bajo, si el bote es muy alto y muy lento es mucho más fácil que se lo quiten- Hay que practicar el bote con ambas manos. <p>Cierre: Realidad de juego</p>
15/01	<p>inicio:</p> <ol style="list-style-type: none">1. calentamiento: Todos los niños con balón, Una vez que todos los jugadores tienen cada uno un balón, se da la señal de inicio de juego. los jugadores deberán conservar el balón que tienen e intentar interceptar el balón de los demás compañeros. Los niños deben contar cuantos balones logran "pinchar". Durante el juego se pueden hacer varias.2. Movilidad articular: comenzando por la articulación del cuello hasta llegar a la articulación del tobillo.3. Potenciación: -desplazamiento en cuadrúpeda.<ul style="list-style-type: none">- Desplazamiento como arañita.- Desplazamiento saltando con piernas separadas y buscando un gran impulso hacia adelante.- Desplazamiento como cangrejito.4. Elongación de los grupos musculares trabajados. <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ejercicio de exploración sobre la cancha de básquetbol (líneas laterales, líneas de fondo y círculos) caminando, corriendo, saltando y botando el balón. Luego puede introducirse un juego de estilo "Pac Man", en el cual algunos jugadores deben intentar alcanzar a otros jugadores; los jugadores solamente pueden correr sobre las líneas de la cancha.2. RETOS:<ul style="list-style-type: none">- Estando de pie, botar el balón con la mano dominante, y luego caminando y corriendo.- Estando parado, botar el balón y saltar con los pies juntos, saltar en un pie, con las piernas separadas y con las piernas cruzadas.- Estando parado, botar el balón con una mano y saltar sobre el pie correspondiente.- Botar el balón sentado con un dedo, y luego con dos, tres, cuatro y cinco dedos.- Botar el balón sentados, e ir poniéndose de pie.- Botar el balón ubicados en cubito abdominal. Con mano dominante y no dominante.3. Al final de la cancha. Parado dentro de la cancha, lanzar el balón hacia adelante y tratar de atraparlo antes de que salga de la cancha. Luego continuar hasta el fondo de la cancha dando bote. Variantes: - lanzar hacia arriba esperar a que de un bote y correr a atraparlo.<ul style="list-style-type: none">- Dar un gran bote al suelo y atraparlo.- Lanzar el balón de espalda, girar y correr a atraparlo



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	Cierre: Realidad de juego.
<u>17/01</u>	Calentamiento: <ol style="list-style-type: none">2. Todos los niños colocados en torno a uno o dos círculos; un balón para cada niño. Uno de los niños, ratón, corre alrededor del círculo. En un momento dado toca a un niño del círculo, que saldrá corriendo detrás de él, intentando cogerle antes que, dando una vuelta completa al círculo, ocupe el espacio libre dejado por él. Si no le coge tendremos un nuevo ratón; si le coge, el que hacía de ratón al inicio repite.3. Movilidad articular: comenzando por la articulación del cuello hasta llegar a la articulación del tobillo.4. Potenciación: Trotando por el espacio con balón dando bote. Al sonido del silbato la profesora indicara que acción deben realizar, por ejemplo; sentarse y pararse 3 veces y continúan dando bote. Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Caminar pasando el balón de una mano a otra.2. Con las piernas separadas botar el balón sobre el suelo, entre las piernas, girar y atraparlo.3. De pie con las piernas separadas el balón sujeto entre ellas, con una mano de frente y otra detrás, cambiar rápidamente de mano.4. Los jugadores botan por el campo (cada uno con un balón) y a la señal del entrenador, ellos tienen que pararse inmediatamente Trabajo por estaciones: <ul style="list-style-type: none">- Bote avanzando hacia adelante hasta el punto delimitado y volver con desplazamiento lateral al inicio.- Bote hacia adelante bajando centro de gravedad y dando vuelta las lentes que se encuentra en el suelo, al llegar al final se devuelve dando bote en un pie.- Bote en el lugar con mano dominante y con la mano libre debe lanzar una pelota de tenis y atrapar.- Bote en zigzag y se devuelve al inicio dando bote con mano no dominante.- Bote con dos balones en el lugar. Cierre: Realidad de juego.
<u>22.01.2024</u>	Calentamiento: <ol style="list-style-type: none">1. Juego atrápalo si puedes: cada niño con un balón, y uno de ellos con un aro, todos deben escapar y evitar ser atrapado. Quien es atrapado debe permanecer quieto dando bote con mano izquierda, con las piernas separadas y esperar a que un compañero lo libre pasando por debajo de sus piernas. Variante: cambio de mano2. Movilidad articular.3. Potenciación: se forman equipos en cada esquina, al sonido deben ejecutar la acción demostrada por la profesora, por ejemplo: desplazamiento lateral, talón glúteo. Elongación de los grupos musculares trabajados.



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Trabajo de bote, en parejas o tríos deberán dar bote con mano dominante en el lugar, y el compañero debe ubicarse a un metro de distancia de él y lanzar una pelota de tenis y quien da bote debe atrapar esta sin dejar de botar.2. Mismo trabajo que el anterior, pero esta vez deberán avanzar en línea recta dando bote y atrapando la pelota de tenis.3. En tríos, bote en zigzag trabajando con pelota de tenis, mientras avanza y bota el balón, debe ir lanzando y atrapando la pelota de tenis. <p>Cierre: realidad de juego</p>
24/01	<p>Calentamiento:</p> <p>Bote libre por el espacio, sorteando los obstáculos y realizando cambio de dirección, a la señal la profesora indicara un número, y deben reunirse en esa cantidad de personas. Quien quede sin grupo debe correr desde un costado de la cancha al otro dando bote en velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Potenciación: -desplazamiento en cuadrúpeda.<ul style="list-style-type: none">- Desplazamiento como araña.- Desplazamiento saltando con piernas separadas y buscando un gran impulso hacia adelante.- Desplazamiento como cangrejito.2. Elongación de los grupos musculares trabajados. <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Trabajo en parejas, cada una tendrá un balón y un cono, uno de los niños debe lanzar la pelotita a su compañero quien debe botar el balón sin parar y en su otra mano tendrá un cono, en el cual debe atrapar la pelotita lanzada. Variante: atrapar con la mano dominante.- Avanzando dando bote y atrapando la pelotita.- que la pelotita antes de un bote en el suelo y ahí lo debe atrapar. <p>Cierre:</p> <p>Realidad de juego dividiendo lo equipos por edad y nivel de juego.</p>

ACTIVIDADES PENDIENTES MES ENERO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
29/01	Calentamiento:



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<ol style="list-style-type: none">1. Cada niño con un balón, y uno de ellos con un aro, todos deben escapar y evitar ser atrapado. Quien es atrapado debe lanzar y atrapar el balón 10 veces y continua en el juego.2. Movilidad articular: comenzando por la articulación del cuello hasta llegar a la articulación del tobillo.3. Potenciación: trabajo línea por línea Primera parte enanito. Segunda parte cuadrúpeda. Tercera parte, arañita. Cuarta parte cangrejo. Ultima parte, salto como conejo.4. Elongación de los grupos musculares trabajados. <p>Desarrollo: El pase.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se ubican en parejas frente a frente, la profesora demuestra los tipos de pases a trabajar en la clase.<ul style="list-style-type: none">- Se dan pase de pecho en posición estática.- Pase de pique en posición estática- Pase sobre la cabeza en posición estática.2. mismos ejercicios que el anterior pero esta vez deben entregarse pase trasladándose de fondo a fondo. <p>Cierre: Realidad de juego, reforzando lo visto en la clase.</p>
--	--

ACTIVIDADES PENDIENTES MES ENERO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
31-01-2024	<p>Calentamiento:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pacman: Todos los niños con balón deben desplazarse dando bote por las líneas de la cancha de basquetbol, dos de ellos serán los que deben "comer". Cuando se encuentre de frente con uno de sus compañeros deja de ser quien come y el atrapado es el que continua la misión.2. Movilidad articular: todos al final de la cancha, realizan movilidad articular en movimiento comenzando por la articulación del cuello y finalizando con la articulación del tobillo.3. – todos ubicado en la línea de fondo, realizan cuadrupedia hasta la línea de la mitad de la cancha y se devuelve. 4 repeticiones.<ul style="list-style-type: none">- todos ubicado en la línea de fondo, realizan cuadrupedia invertida(arañita) hasta la línea de la mitad de la cancha y se devuelve. 4 repeticiones.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

4. Elongación de los principales grupos musculares.

Desarrollo:

Se refuerza lo visto en la clase anterior a través de ejercicios en parejas.

1. Pase desde el fondo de la cancha hasta la mitad, quien va por el lado izquierdo continúa dando bote en velocidad hasta el punto indicado por un cómo, y el otro compañero debe correr por el lado derecho hasta llegar a un cono donde debe pedir el pase a través de un grito o un aplauso. El pase debe ser de pecho. Al finalizar el ejercicio intercambia de lugar y se ubican en la hilera.

Variante. Cambio en el tipo de pase

2. Circuito: comienza dando bote en zigzag, para continuar con coordinación en escalera polimétrica, luego debe realizar un cambio de dirección en un cono. para entregar el pase a un compañero que estará de forma permanente en el lugar indicado, quien está realizando el circuito se desplaza hasta llegar cerca del aro y pide el pase para luego realizar un lanzamiento.

Cierre:

Realidad de juego.


VANESSA BARRIENTOS LEVICOY


PAOLA MALDONADO MALDONADO