



## INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO

DE : Mariana Vanessa Barrientos Levicoy, profesora del taller de basquetbol.

A : CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

Por medio del presente informo día a conocer las actividades realizadas durante el mes de marzo

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
<b>06.01</b>	<p><b>INICIO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. CALENTAMIENTO:</b> Tumba conos: En este juego, se dividen los jugadores en dos equipos y todos tendrán balones. Se repartirán conos a lo largo de todo el campo, y un equipo será el encargado de tumbar los conos, mientras que el otro debe volver a pararlos. Al iniciar el juego, los miembros de ambos equipos deben desplazarse por el campo para tumbar o parar los conos. Esto deben hacerlo siempre botando el balón, y manejando el cono con la otra mano. Al terminar el tiempo, se contará la cantidad de conos que quedaron tumbados, y se cambian los roles de los equipos. El que haya conseguido dejar más conos acostados, gana.</li><li><b>2. Movilidad articular</b></li><li><b>3. Potenciación:</b> se forman en una de las líneas laterales y ejecutan las acciones indicadas por la profesora.</li></ol> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Ubicados al final de la cancha de basquetbol, los niños manipulan en balón a ras de suelo con mano derecha hasta llegar a la línea media de la cancha. Se devuelve trotando Variante: con mano izquierda.</li><li>Ubicados al final de la cancha de basquetbol, los niños manipulan el balón alrededor de la cintura avanzando hasta la mitad de la línea de la cancha, Se devuelve trotando. 3 repeticiones. hidratación</li><li>Ubicados al final de la línea de la cancha, en el lugar los niños lanzan el balón al aire y atrapan con ambas manos. 3 series de 10 repeticiones. Variante: lanzar y atrapar con mano izquierda - Lanzar y atrapar con mano derecha</li><li>Lanzar y atrapar el balón avanzando hasta la mitad de la cancha, se devuelve trotando.</li><li>Los niños desde la línea de fondo de la cancha, lanzan el balón a ras de suelo y corren a atraparla, repite la acción hasta llegar al final de la cancha y se devuelve trotando para volver a repetir. 4 repeticiones. hidratación</li></ol>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<p>6. En el lugar dar bote al balón y atrapar.</p> <p>7. Desde el final de la cancha los niños lanzan el balón al aire dejando que de un bote y lo debe atrapar, repite hasta llegar al final de la cancha. 4 repeticiones, se devuelve trotando.</p> <p>8. desplazamiento dando bote. Con mano derecha, luego con mano izquierda y finalmente intercambiando de mano.</p> <p><b>CIERRE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Realidad de juego.</li><li>2. Elongación de los principales grupos musculares.</li></ol>
<p><b>08.01</b></p>	<p><b>INICIO:</b></p> <p><b>Calentamiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Juego los quemados utilizando una pelota de esponja, todos los niños dispersos por el espacio, uno de ellos será quien “quemará” y poseerá un balón de esponja, quien sea tocado por el balón es quien es el nuevo quemador.</li><li>2. Movilidad articular en movimiento, comenzando desde la articulación del tobillo hasta la articulación del cuello.</li></ol> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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)</li></ol> <p><b>Orientación del cuerpo en el espacio y lateralidad</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>3. Estando de pie, botar el balón con la mano dominante, y luego caminando y corriendo.</li><li>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.</li><li>5. Estando parado, botar el balón con una mano y saltar sobre el pie correspondiente.</li></ol> <p><b>BOTE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.).</li></ol> <p><b>CIERRE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Realidad de juego</li></ol>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

<p><b>13.01</b></p>	<p><b>INICIO:</b></p> <p><b>Calentamiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trote libre por el espacio dando bote siguiendo indicaciones de la profesora, por ejemplo: - 10 saltos verticales<ul style="list-style-type: none"><li>- 5 saltos con pie derecho e izquierdo</li><li>- Lanzar el balón al aire y atraparlo. Entre otros.</li></ul></li><li>2. Movilidad articular, comenzando desde la articulación de cuello, finalizando con la articulación del tobillo. Skipping desplazándose de un punto a otro.<ul style="list-style-type: none"><li>- Taloneo desplazándose de un punto a otro</li></ul></li></ol> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Caminar por el campo de juego pasándonos el balón entre las piernas.</li><li>3. Botar alto, muy alto, bajo, muy bajo.</li><li>4. Botar sentado con un dedo, dos, tres, cuatro, cinco dedos.</li><li>5. Caminar pasando el balón de una mano a otra.</li><li>6. Juego de la Estatua»: Los jugadores botan por el campo (cada uno con un balón) y a la señal del entrenador, ellos tienen que pararse inmediatamente (los que no se paran pierden un punto). Este ejercicio enseña como pararse (parada en salto y parada en dos tiempos).</li><li>7. Botar libremente por la pista de juego, y a la señal, parada y giro saliendo hacia la canasta, usar las líneas laterales, líneas de fondo (según las instrucciones del Entrenador).</li><li>8. Se forman dos equipos bajo un aro. se realiza un circuito en zigzag donde cada niño debe pasar dando bote a dos balones, hasta llegar al aro contrario donde debe entregar los balones al compañero que está bajo el aro sin balones, quien debe realizar la misma acción. Variante. Antes de entregar el pase ejecuta un lanzamiento al aro y luego entrega los balones.</li></ol> <p><b>CIERRE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Realidad de juego.</li><li>2. elongación</li></ol>
<p><b>15.01</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>INICIO:</b> Todos los niños al fondo de la cancha con balón, menos uno que se encontrará en el centro de la cancha con balón también, al sonido del silbato todos deben intentar cruzar al otro lado de la cancha tratando de evitar ser "manchado" por el compañero del medio, quien debe tratar de tocar a la mayor cantidad de compañeros. Quien sea tocado se une al "manchador"</li><li>2. Movilidad articular en movimiento, comenzando desde la articulación del tobillo hasta la articulación del cuello.</li></ol> <p><b>DESARROLLO:</b> Botar con los ojos cerrados.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Saltar y caer sobre un banco sin perder el equilibrio.</li></ol>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Correr por el campo de juego, y a una señal parar inmediatamente.</li><li>3. El mismo ejercicio anterior, botando.</li><li>4. Corriendo alrededor de la pista, parar a una señal, saltar cambiando el sentido, y empezar a correr de nuevo.</li><li>5. Caminar hacia atrás.</li><li>6. Caminar hacia atrás sobre un banco, caminar hacia delante.</li><li>7. El mismo ejercicio anterior, botando.</li><li>8. Botar por la pista y a la señal tirarse al suelo, levantarse, atrapar el balón y empezar a botar de nuevo.</li></ol> <p><b>9. CIERRE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Se forman equipos, y juegan partidos.</li></ol>
<p><b>20.01</b></p>	<p><b>INICIO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Calentamiento:</b> Trote libre por el espacio dando bote.</li><li>2. Los niños trotan por el espacio, al sonido del silbato la profesora indicará un número, los niños deben reunirse en grupos que conforme el número mencionado. (antes de comenzar se explica que deben tratar de mantener distancia)</li><li>3. Movilidad articular.</li></ol> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Formando un gran círculo se realizan actividades y control general del balón.<ul style="list-style-type: none"><li>- Acostado boca arriba en el piso sujetar el balón entre los tobillos y levantarlo hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza y volver a la posición inicial.</li><li>- Acostado sobre el estómago, botar con la mano izquierda y derecha.</li><li>- Apretar el balón con las dos manos durante 5 segundos.</li><li>- De pie con las piernas separadas sujetar el balón con los brazos estirados hacia arriba, y luego doblarse por la cintura hasta tocar el pie derecho y el izquierdo con el balón.</li></ul>entre otras.</li></ol> <p><b>Estaciones.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bote en zigzag.</li><li>2. Bote girando conos y volviéndolos a su lugar</li><li>3. Salto en escalera pliométrica con ejercicio de coordinación</li><li>4. Salto de mini vallas, finalizando con lanzamiento al aro.</li><li>5. Desplazamiento lateral en posición de defensa, finalizando con un salto con pie derecho y luego con pie izquierdo.</li></ol>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<p>6. Bote línea recta hasta el cono indicado y se devuelve retrocediendo con bote.</p> <p><b>CIERRE:</b></p> <p>1. Realidad de juego.</p>
<b>22.01</b>	<p><b>INICIO:</b></p> <p><b>calentamiento:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cada niño con balón, debe correr a cada línea de la cancha dando bote con balón tocar esta y volver al inicio, hasta realizar lo mismo con todas. Debe repetir 3 veces.</li><li>2. Potenciación: retos con balón</li><li>3. 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.</li></ol> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Retos con balón con bote.</li><li>2. Se forman equipos de 5 niños para jugar realidad de juego.</li></ol> <p><b>CIERRE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elongación de los principales grupos musculares.</li></ol>
<b>27.01</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>INICIO:</b> Juego el quita colas, cada niño con balón. Todos con un pedazo de género, el cual debe ir a un costado de la cadera colgando, al sonido del silbato todos contra todos intentan quitarse las colas, quien más colas quite es el ganador.</li><li>2. Movilidad articular, en movimiento, todos los niños al fondo de la línea de la cancha, siguen las instrucciones de la profesora, comenzando desde la articulación del cuello, finalizando con la articulación del tobillo.</li><li>3. Salto hacia adelante con el balón entre los tobillos, al llegar al final, toma el balón y se devuelve trotando al inicio, para volver a repetir.<ul style="list-style-type: none"><li>- Salto hacia adelante con el balón entre las rodillas, al llegar al final, toma el balón y se devuelve trotando al inicio, para volver a repetir.</li></ul></li></ol> <p><b>DESARROLLO:</b> Se realizan tres estaciones de trabajo de manejo de balón y dribling.</p> <p>Se divide la clase en tres grupos equitativos de acuerdo a sus edades.</p> <p><b>Estación 1:</b> Coordinación en escalera polimétrica, los niños más pequeños deben realizar el ejercicio sin bote, y los mas grande con bote para aumentar el nivel de dificultad, continuando con conos dispuestos en el suelo, los niños deben dar la cantidad de bote de acuerdo a la cantidad de conos que se encuentren en el camino, finalizando esto deben correr en velocidad hasta el final de la cancha con bote.</p> <p><b>Estación 2:</b> Saltos a 8 mini vallas, para continuar con botar y levantar mini conos sin dejar de dar bote al balón, siguen con saltos sobre conos planos a pies juntos y finaliza con lanzamiento al aro.</p> <p><b>Estación 3:</b> bote en zigzag, coordinación en escalera polimétrica, finalizando con bote bajando centro de gravedad retrocediendo.</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<p><b>CIERRE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Realidad de juego.</li></ol>
<b>29.01</b>	<p><b>INICIO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La tiña: Todos los niños dispersos en el espacio con balón, y uno de ellos sin balón será quien pega la tiña, cuando logre tocar a alguno de sus compañeros se cambia de tiñador.</li><li>2. Se forman parejas, frente a frente separados a 2 metros de distancia aproximadamente deben tocar la parte del cuerpo que indica la profesora, por ejemplo; brazo derecho, codo izquierdo, ojo derecho, y cuando suene el silbato ambos deben disputar el cono que se encuentra justo en el medio de ambos. 5 minutos.</li><li>3. Movilidad articular.</li><li>4. – Taloneo: desde el fondo de la cancha, los niños realizan talón glúteo continuamente hasta llegar a la línea central y se devuelven.</li></ol> <p>-Skipping: Desde el fondo de la cancha, los niños realizan skipping continuamente hasta llegar a la línea central y se devuelven.</p> <p><b>DESARROLLO: EL BOTE de 9 a 11 años</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Estación 1:</b> bote con dos balones al mismo tiempo.</li><li>2. <b>Estación 2:</b> bote manteniendo un globo en el aire.</li><li>3. <b>Estación 3:</b> Bote lanzando y atrapando una pelota de tenis al aire.</li><li>4. <b>Estación 4:</b> Coordinación en escaleta polimétrica con bote.</li></ol> <p><b>EL BOTE de 6 a 8 años</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Estación 1:</b> bote en zig zag.</li><li>2. <b>Estación 2:</b> bote cambiando de manos esquivando conos.</li><li>3. <b>Estación 3:</b> bote con salto a pies juntos</li><li>4. <b>Estación 4:</b> bote en línea recta finalizando con un lanzamiento.</li></ol> <p><b>CIERRE:</b> Realidad de juego, dividiendo el grupo por edades</p>



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



MARIANA VANESSA

BARRIENTOS LEVICOY

MONITORA TALLER DE BASQUETBOL



CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA

DIDECO

MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



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

**CERTIFICADO**

Dalcahue, 03 febrero 2025.-

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Mariana Vanessa Barrientos Levicoy C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitora del taller municipal de formación motora e monitora escuela de básquetbol municipal por el mes de enero del 2025 por un monto de \$408.000 .-

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



Claudia Marcela Bórquez Miranda  
Directora Dirección Desarrollo Comunitario  
Ilustre Municipalidad de Dalcahue