



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA: Programa Viviendo el Deporte Formativo, Recreativo y Competitivo en la comuna de Villa alegre

NOMBRE: SERGIO LARA

CARGO: PROFESOR TALLER DE BASQUETBOL

MES: ABRIL 2026

ACTIVIDAD SEMANA 1	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Calentamiento: Juego con orientación al básquetbol y fundamentos deportivos. Ejercicios de movilidad y adaptación muscular.</p> <p>Preparación Física: circuitos de agilidad, velocidad de menos a mayor intensidad y fuerzas con pesos corporales propios.-</p> <p>Desarrollo de la Clase: Explicación de fundamentos de bote, tomadas simétricas y asimétricas y posición corporal frente a recibir y entregar balón de basquetbol.</p> <p>Parte final: Vuelta a la calma y análisis de la sesión con explicación y espacio para responder preguntas y dudas.</p>	Registro Fotográfico	02/04/26
ACTIVIDAD SEMANA 2	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Calentamiento: Juego con orientación al básquetbol y fundamentos deportivos. Ejercicios de movilidad y adaptación muscular.</p> <p>Preparación Física: circuitos de agilidad, velocidad de menos a mayor intensidad y fuerzas con pesos corporales propios.-</p> <p>Desarrollo de la Clase: Explicación de fundamentos de bote, tomadas simétricas y asimétricas y posición</p>	Registro fotográfico	07/04/26 09/04/26

<p>corporal frente a recibir y entregar balón de basquetbol.</p> <p>Parte final: Vuelta a la calma y análisis de la sesión con explicación y espacio para responder preguntas y dudas.</p>		
<p>ACTIVIDAD SEMANA 3</p>	<p>MEDIO DE VERIFICACIÓN</p>	<p>FECHA</p>
<p>Calentamiento: Trabajo de elevación temperatura corporal, rotación de articulaciones, movilidad y adaptación muscular.</p> <p>Preparación Física: ejercicios de carga progresiva y velocidad en aumento.</p> <p>Desarrollo de la Clase: repaso de contenido de la clase anterior. Ejercitación y fomento de manejo de balón, dribling con lateralidad completa (derecha e izquierda). Trabajo de agilidad con trenzas de desplazamientos.</p> <p>Cierre sesión: vuelta a la calma, elongación y análisis de la clase y dar respuesta a interrogantes por parte del alumnado</p>	<p>Registro fotográfico</p>	<p>14/04/26 16/04/26</p>



ACTIVIDAD SEMANA 4	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA
<p>Ejercicios de recuperación física después del amistoso de San Rafael tratamiento de balón una base técnica esperando el encuentro amistoso de provincial Linares donde seremos local</p> <p>Calentamiento: Ejercicios de elevación de temperatura corporal, adaptación muscular. Movilidad de articulaciones.-</p> <p>Preparación Física: Ejercicios de agilidad, velocidad</p> <p>(Con intensidad regulada) y ejercicios de fuerza.- (circuitos enfocados a reforzar las cualidades físicas del ser humano.-</p> <p>Desarrollo de la Clase: Trabajos de manejo balón, pases, dribbling trenzas y movimientos de transición defensivo ofensivo. Bandejas y juego amistoso entre ellos. Ubicación en diferentes lugares de la cancha.</p> <p>Parte final: Vuelta a la calma y análisis de clase, elongación y respuesta a interrogantes del alumnado</p>	Registro fotográfico.	21/04/26 23/04/26 Al 28/04/2026 30/04/2026