

INFORME MENSUAL DE ACCIONES DE PERSONAL A HONORARIOS.

1. ANTECEDENTES

FECHA	MES DE OCTUBRE DEL 2023 ✓
NOMBRE	DAVID FRANCISCO CISTERNA DESCOVIC
RUT	✓
UNIDAD O DEPARTAMENTO DE DESEMPEÑO	Extra Escolar
NOMBRE DEL PROYECTO Y/O FUNCION QUE DESEMPEÑA	MONITOR VOLEIBOL / BASQUETBOL ✓

1.1. FUNCIONES ESTABLECIDAS EN EL CONTRATO.

Las funciones por desarrollar en virtud del presente contrato serán las siguientes:

ACCIONES, OBJETIVOS, METAS U OTRO INDICADOR QUE SE DEBE CUMPLIR EN EL PERIODO DE DURACION TOTAL DEL CONTRATO.

Promover la actividad física en los estudiantes, fomentando las habilidades motrices, responsabilidad personal y social y una vida activa y saludable, aspectos fundamentales en el desarrollo y crecimiento personal.



PERIODO QUE CUBRE EL INFORME MENSUAL	
DESDE: <u>01/10/2023</u>	HASTA: <u>31/10/2023</u>
DÍA – MES – AÑO (Primer día del mes)	DÍA – MES – AÑO (Último día del mes)

2. INFORME DE AVANCE MENSUAL

Durante el presente mes se desarrollaron las siguientes actividades:

Actividades realizadas en el presente mes para cumplir con el objetivo final del contrato, estas deben anexar evidencia que respalde este objetivo como una bitácora o planificación, diaria o semanal, sobre las actividades realizadas.

SI NO SE INCLUYEN EVIDENCIAS O PLANIFICACIÓN, SU BOLETA PUEDE SER RECHAZADA.

TALLER VOLEIBOL

- 1) Iniciación a la disciplina, aspectos generales, vestuario, indumentaria oficial, horarios y compromisos.
- 2) Activación:
 - a. 1 Secuencia de ejercicio cardiovasculares que apuntan al calentamiento previo al ejercicio
 - b. 1 Secuencia de ejercicios de coordinación, orientado a desarrollar habilidades individuales del trabajo psicomotor, fundamental para el dominio del cuerpo.
- 3) Estiramiento: Ejercicios de estiramiento para favorecer la elasticidad del cuerpo, a la vez reducir la tensión muscular, articulaciones y tendones.
- 4) Trabajo con implemento: Específico de la disciplina.
 - a. Técnica del Golpe alto en la disciplina del voleibol
 - b. Técnica del Golpe bajo en la disciplina del voleibol
- 5) Estiramiento: Estiramiento de finalización, cuyo objetivo es favorecer la oxigenación a los músculos y evitar dolores posteriores a la actividad física.

TALLER BASQUETBOL

- 1) Iniciación a la disciplina, aspectos generales, vestuario, indumentaria oficial, horarios y compromisos.
- 2) Activación:
 - 1) 1 secuencia de ejercicio cardiovasculares que apuntan al calentamiento previo al ejercicio.
 - 2) 1 secuencia de ejercicios de coordinación, orientado a desarrollar habilidades individuales del trabajo psicomotor, fundamental para el dominio del cuerpo.
- 3) Estiramiento: Ejercicios de estiramiento para favorecer la elasticidad del cuerpo, a la vez reducir la tensión muscular, articulaciones y tendones.
- 4) Trabajo con implemento: Trabajo específico de la disciplina.
 - a. Técnica del Drible en la disciplina del Basquetbol
 - b. Técnica del pase en la disciplina del Basquetbol: una mano; dos manos; de pecho.
 - c. Técnica de tiro en la disciplina del Basquetbol.
- 5) Estiramiento: Estiramiento de finalización, cuyo objetivo es favorecer la oxigenación a los músculos y evitar dolores posteriores a la actividad física.



3. DIFICULTADES PARA EL LOGRO DE LAS ACCIONES DESARROLLADAS

INFRAESTRUCTURA EN MAL ESTADO

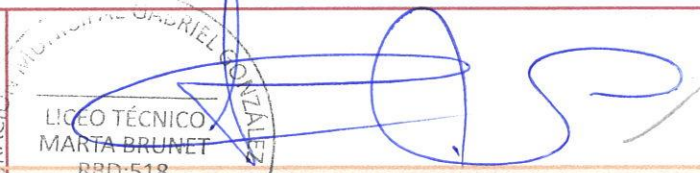
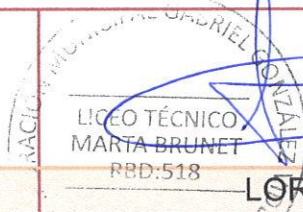
El mal estado del aro Oeste (No se encuentra en posición correcta), dificulta el desarrollo óptimo de la actividad.

4. OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS

Repara el aro Oeste, esta acción permitirá usar en su totalidad el espacio destinado a la cancha de basquetbol.

5. REVISION CONFORME DEL PRESENTE INFORME

MES EN CURSO	
OCTUBRE	DAVID CISTERNA DESCOVIC

MES EN CURSO	
OCTUBRE	 LORENA RODRIGUEZ

