



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



30 de mayo del 2020

Taller de Basquetbol

Basquetbol Sec-Bach

Docente: Luis Neftalí López Ibarra

Plan de trabajo de primaria para realizar del 1 al 5 de junio del año en curso.

Objetivo: mantener la actividad por medio de ejercicios, retos y lecturas para los alumnos, serán enviados por medio de mensaje en vídeos y explicaciones breves para su realización en casa, con materiales prácticos y que puedan encontrar en su hogar cada uno de los niños y niñas de los equipos, ayudados por sus mismos familiares y padres de familia apoyando en la unión y sana convivencia de los integrantes de la casa.

SESIONES	TIEMPO	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
1	45 min	<p>Video de ejercicios de control de balón y trabajo físico</p> <p>1.-Material a utilizar: balón de basquetbol</p> <p>2.-Calentamiento</p> <p>25 elevaciones sobre la punta de los pies 25 flexiones de rodillas al frente y atrás 25 giros de cadera en ambas direcciones con piernas abiertas 25 giros de brazos extendidos al frente y atrás</p> <p>5 minutos de trote en espacio adecuado</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con duración de 10 segundos cada uno</p> <p>4.-Trabajo principal</p> <p>Realizar los ejercicios en un espacio más amplio de 5 a 10 metros.</p> <p>Bote de balón a la altura de la cintura a un costado del cuerpo manteniendo la vista al frente trotando, recorrer el espacio de trabajo ya sea tocando las paredes o poner límites cada 5 metros que pueden ser sillas o botes de plástico, realizar 24 toques de los límites. A Velocidad realizar solo 8 toques de los limites antes descritos. Recuperación de 1 minuto entre cada ejercicio.</p>	<p>Adjunto video con el ejemplo claro de cada ejercicio y su breve explicación.</p>



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



		<p>Con ayuda de algún acompañante el alumno deberá capturar algún objeto que le sea lanzado a las manos mientras trata de desplazarse en el espacio donde se trabaja, deberá realizarse durante 30/40 segundos y después recuperarse por 30 segundos, tres series de este ejercicio cuyo objetivo será que cada vez obtenga en más ocasiones el control del objeto lanzado sin dejar de botar el balón.</p> <p>Enviar la evidencia en video por whatsapp, la duración del video será de máximo 1:00 minuto los ejercicios se deben trabajar por las tardes en sesiones de 45 minutos donde trabajen su calentamiento correctamente y el trabajo principal lo realicen varias veces durante la semana.</p>	
--	--	---	--