



1 de mayo del 2020

Taller de Basquetbol

Docente: Luis Neftalí López Ibarra

BASQUETBOL SEC-BACH

Plan de trabajo para realizar del 11 al 15 de mayo 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>Vídeo de ejercicios de control de balón y lanzamiento</p> <p>1.-Material a utilizar: balón de basquetbol Cinta de aislar , cinta canela o maskintape. Cubo de entrenamiento hecho por los alumnos.</p> <p>2.-Calentamiento</p> <p>Pegando tiras de cinta de un metro de longitud en el suelo formando un cuadro llevar a cabo los siguientes ejercicios:</p> <p>20 saltos con ambas piernas al frente y atrás sin tocar las líneas del cuadro. 20 saltos con ambas piernas a los costados, continuamente pasando del centro a la izquierda y del centro a la derecha. 20 saltos abriendo y cerrando las piernas sin tocar las líneas. 20 saltos de frente y salir del cuadro y después saltar en reversa en dirección contraria.</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>4.-Trabajo principal</p> <p>Trabajar de frente a una pared donde se pueda rebotar el balón sin ningún inconveniente.</p> <p>Comenzamos con 15 botes en la pared con la mano derecha.</p> <p>15 botes con mano izquierda.</p> <p>Pararse de frente a la pared a dos metros de distancia y Botar el balón a un costado de la pierna para después controlar el balón con una sola mano y lanzar un pase recto que rebote, 15 rebotes con mano derecha y 15 con mano izquierda.</p> <p>Botar el balón en medio de las piernas y controlar el balón con una sola mano para lanzar un pase picado que rebote en la pared, 15 lanzamientos con izquierda y 15 con derecha.</p> <p>Enviar la evidencia en video por whatsapp, la duración del video será de máximo 1:15 minutos, 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>	
1	60 min	<p>El reto de la semana consiste en trabajar el lanzamiento a canasta con un cubo de cualquier material del tamaño de un balón de basquetbol, la mecánica se explica en los vídeos adjuntos.</p>	<p>Adjunto video con el ejemplo del cubo y la mecánica de lanzamiento.</p>