



23 de mayo del 2020

Taller de Basquetbol

Docente: Luis Neftalí López Ibarra

Plan de trabajo de secundaria para realizar del 25 al 29 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>Video de ejercicios de control de balón y trabajo físico</p> <p>1.-Material a utilizar: balón de basquetbol, cuerda de aproximadamente 2 metros de longitud, pelota de tenis, esponja o plástico pequeña.</p> <p>2.-Calentamiento</p> <p>5 minutos de trote en espacio adecuado</p> <p>5 minutos de salto de cuerda</p> <p>5 series de 10 saltos de cuerda y sprint de 5 a 10 metros</p> <p>3.-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 de amplitud</p> <p>En línea recta bote de balón corto a la altura de la rodilla ida y vuelta con mano derecha 5 series.</p> <p>Bote corto a la altura de la rodilla ida y vuelta con mano izquierda 5 series</p> <p>Desplazamiento lateral lento con bote corto de balón con mano derecha</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>Desplazamiento lateral lento con bote corto de balón con mano izquierda</p> <p>Bote corto de balón con mano derecha lanzando una pelota pequeña al aire y atrapando con mano izquierda.</p> <p>Bote corto de balón con mano izquierda lanzando una pelota pequeña al aire y atrapando con mano derecha.</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>	
--	--	--	--