



17 de mayo del 2020

Taller de Basquetbol

Docente: Luis Neftalí López Ibarra

GRUPOS/SEC-BACH

Plan de trabajo de secundaria para realizar del 18 al 22 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 lanzamiento</p> <p>1.-Material a utilizar: balón de basquetbol</p> <p>2.-Calentamiento</p> <p>30 elevaciones sobre la punta de los pies 30 flexiones de rodillas al frente y atrás apoyando con la palma de las manos 30 giros de cada brazo hacia atrás y al frente 30 saltos abriendo y cerrando las piernas y palmeando por encima de la cabeza con las manos</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con duración de 10 segundos cada uno</p> <p>3.-Trabajo principal</p> <p>Dos botes a un costado de la pierna derecha, cruce de balón por el frente de la pierna y después cruzar por en medio de las piernas formando círculos. Dos botes a un costado de la pierna izquierda, cruce de balón por el frente de la pierna y después cruzar por en medio de las piernas formando círculos.</p> <p>Dos botes a un costado de la pierna derecha y cruzar el balón por en medio de las piernas para cambiar de mano, botar el balón por la espalda para regresar a la mano con la que inició el ejercicio. Dos botes a un costado de la pierna izquierda y cruzar el balón por en medio de las piernas para cambiar de mano, botar el balón por la espalda para regresar a la mano con la que inició el 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



		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.	
1	60 min	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.	Adjunto video con el ejemplo del cubo y la mecánica de lanzamiento.