



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



29 de Mayo del 2020

TALLER DE FUTBOL.

Docente: LEF. Francisco Omar Izaguirre Rojas.

Equipo de fútbol: Primero y Segundo grado de primaria.

Plan de trabajo para realizar en la semana del 1 al 5 de Junio del presente año.

Sesión	Tiempo	DESAROLLO	OBSERVACIONES.
Q U I N T A	20 a 30 Minutos.	<p>INICIO:</p> <p>Calentamiento céfalo caudal de menor a mayor intensidad.</p> <p>PARTE MEDULAR:</p> <p>Pases de primera intención a la pared con parte interna utilizando ambos perfiles, tres repeticiones de un minuto cada una.</p> <p>Con ayuda de una botella de plástico, realizar ejercicio de definición. Colocar la botella a una distancia de tres a cuatro metros de donde pondremos el balón e intentan derrumbar dando un golpe a nuestra esférica con el pie menos hábil, después de haberla tirado ahora intentar con el perfil más hábil.</p> <p>CIERRE:</p> <p>Daremos fin a estos ejercicios, realizando una serie de estiramientos como se muestra en el video, después del estiramiento realizar 20 abdominales y 15 lagartijas.</p>	<p>Encontrar un lugar dentro de casa en donde no haya riesgo de causar un accidente.</p> <p>Estar supervisados por padres de familia.</p> <p>Observar video enviado a padres de familia.</p>