



# INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



## PLANEACIÓN SEMANAL EXTRAESCOLAR DE FUTBOL

**DOCENTE:** HÉCTOR MANUEL LÓPEZ LÓPEZ

**Semana 7 (1 a 5 de junio del 2020)**

**3° Y 4° DE PRIMARIA**

OBJETIVO	
<ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Mejorar las capacidades físicas, coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el niño ya posee.</li><li>⚽ Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones</li></ul>	
<b>DÍA 1</b>	<p><b>CALENTAMIENTO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Se coloca una cinta de aproximadamente 5 metros y se realiza calentamiento haciendo los siguientes movimientos:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Trote normal regreso de espaldas</li><li>2. Trote tocando talones</li><li>3. Trote tocando rodillas</li><li>4. Zig-zag</li><li>5. Velocidad regresando caminando</li><li>6. Laterales ida y vuelta</li><li>7. Levantando pie derecho de ida y pie izquierdo de vuelta</li></ol></li></ul> <p><b>1 minuto para cada ejercicio</b></p> <p><b>PARTE MEDULAR. (35 MINUTOS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Ejercicios de técnica con el balón.</li><li>⚽ Poner una cubeta y lanzar el balón para meterlo dentro del balde</li></ul>



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.  
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<p>⚽ Dominadas con diferentes partes del cuerpo</p> <p><b>CIERRE (15 MINUTOS)</b></p> <p>⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.</p>
<b>DÍA 2</b>	<p><b>CALENTAMIENTO. (10 minutos)</b></p> <p>⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha</li><li>2. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo</li><li>3. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.</li><li>4. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás</li><li>5. Levantar rodillas y tocárselas</li><li>6. Levantar los pies</li><li>7. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar.</li></ol> <p><b>PARTE MEDULAR (35 minutos)</b></p> <p>⚽ Juego de pases a la pared</p> <p>⚽ Movimientos aeróbicos y terminar con pase a la pared</p> <p>⚽ Dominadas con diferentes partes del cuerpo</p> <p>⚽ Dominadas sentados</p> <p><b>CIERRE (10 minutos)</b></p> <p>⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.</p>