



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



29 de Mayo del 2020

TALLER DE FUTBOL.

Docente: LEF. Francisco Omar Izaquirre Rojas.

Equipo de fútbol: Preescolar.

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

Sesión	Tiempo	D E S A R O L L O	OBSERVACIONES.
S E X T A	20 a 25 Minutos.	<p>INICIO:</p> <p>- Calentamiento céfalo caudal de menor a mayor intensidad.</p> <p>PARTE MEDULAR:</p> <p>Balón en las manos a la altura de la cintura, dejarlo caer, antes de que toque el suelo el alumno golpeará para que el balón se eleve, una vez en el aire tiene que atraparlo con sus manos sin dejarlo caer. 10 intentos con el pie derecho y 10 con el izquierdo.</p> <p>Después pasamos a un ejercicio similar, pero en lugar de hacerlo con el pie, lo realizamos con la parte del muslo derecho, en diez ocasiones y después con el muslo izquierdo. Recuerda, al momento de golpear el balón debes atraparlo en el aire.</p> <p>Por último, lo realizamos con la cabeza, seguimos la misma indicación. Balón en las manos, lo lanzamos a una altura considerable para que el alumno golpee la esférica con su cabeza y atraparlo en el aire con las manos, diez repeticiones.</p> <p>CIERRE: 20 sentadillas y 20 abdominales.</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>Los diferentes ejercicios a realizar, el docente los desarrollara por medio de videos y envía a padres de familia.</p>