



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)

Secundaria

OBJETIVO	
<ul style="list-style-type: none">⚽ Mejorar las capacidades físicas, coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el niño ya posee.⚽ Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones	
DÍA 1	<p>CALENTAMIENTO.</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Se coloca una cinta de aproximadamente 5 metros y se realiza calentamiento haciendo los siguientes movimientos:<ol style="list-style-type: none">1. Trote normal regreso de espaldas2. Trote tocando talones3. Trote tocando rodillas4. Zig-zag5. Velocidad regresando caminando6. Laterales ida y vuelta7. Levantando pie derecho de ida y pie izquierdo de vuelta <p>1 minuto para cada ejercicio</p> <p>PARTE MEDULAR. (35 MINUTOS)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Rutinas de ejercicio enfocadas en brazo y abdomen. (20 minutos)⚽ Ejercicios de técnica con el balón.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<ul style="list-style-type: none">⚽ Poner una cubeta y lanzar el balón para meterlo dentro del balde⚽ Dominadas con diferentes partes del cuerpo <p>CIERRE (15 MINUTOS)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.
DÍA 2	<p>CALENTAMIENTO. (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:<ol style="list-style-type: none">1. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha2. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo3. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.4. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás5. Levantar rodillas y tocárselas6. Levantar los pies7. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar. <p>PARTE MEDULAR (35 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Rutina de ejercicio enfocada en pierna.⚽ Juego de pases a la pared⚽ Movimientos aeróbicos y terminar con pase a la pared⚽ Dominadas con diferentes partes del cuerpo⚽ Dominadas sentados <p>CIERRE (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.