



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



5 de Junio 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 8 al 12 de Junio del presente año.

| Sesión | Tiempo | DESAROLLO | OBSERVACIONES. |
|----------------------------|---------------------------|--|---|
| O C T A V A | 20 a 30 Minutos. | INICIO: Calentamiento céfalo caudal. PARTE MEDULAR: Conducción de balón, utilizando dos puntos de referencia con tres metros de separación. Se llevara a cabo en diferentes modalidades. Realizar un video en donde el alumno realice dominadas utilizando cualquier parte del cuerpo excepto manos y brazos. Intentar hasta lograrlo. Jugadores de primer grado realizar 5 dominadas. Jugadores de segundo grado realizar 7 dominadas. CIERRE: Para dar fin a la clase, se realizara una rutina de estiramiento acompañada de: 25 abdominales - 25 lagartijas | Encontrar un lugar dentro de casa en donde no haya riesgo de causar un accidente. Estar supervisados por padres de familia. Observar video enviado a padres de familia. |