



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



5 de Junio del 2020

TALLER DE FUTBOL. 5to y 6to Grado.

Docente: LEF. Francisco Omar Izaguirre Rojas.

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 25 Minutos.	<p>INICIO: Calentamiento céfalo caudal de menor a mayor intensidad. Simular un trote sin movernos de nuestro lugar durante dos minutos.</p> <p>PARTE MEDULAR: Control de balón: golpeo con recepción dirigida.</p> <p>Realizar diez tiros con el pie más hábil a la pared y cuando el balón venga del rebote, realizar la recepción y volver a regresarlo. Después de hacerlo con el pie más hábil, ahora con el menos hábil. (Se puede hacer con ayuda de un integrante de la familia)</p> <p>Realizar un video en donde el alumno realice un total de quince dominadas utilizando cualquier parte del cuerpo, excepto manos y brazos.</p> <p>CIERRE: Rutina de estiramiento 20 abdominales 20 lagartijas</p>	<p>Padres de familia, en todo momento supervisar que los alumnos realicen los ejercicios de la mejor manera posible.</p> <p>Buscar el espacio adecuado para no causar accidentes.</p> <p>Observar los ejemplos en los videos expuestos a padres de familia.</p>