



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



PLANEACIÓN SEMANAL EXTRAESCOLAR DE FUTBOL

DOCENTE: HÉCTOR MANUEL LÓPEZ LÓPEZ

PRIMARIA 3º - 4º

Semana 4 (11 a 14 de Mayo del 2020)

OBJETIVO	
	<ul style="list-style-type: none">⚽ Mejorar las capacidades físicas, coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el joven 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⚽ Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.
DÍA 1 y 3	<p>CALENTAMIENTO.</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">⚽ Ejercicios aerobicos: saltar la cuerda, en su lugar realizar ejercicios de zig-zag, skipping, saltar con un pie, burpees.⚽ Ejercicios de coordinación con balón: Pisar el balón de forma seguida con ambos pies, pases a pared, recepción.⚽ Con balón hacer ejercicios de control, y recepción <p>CIERRE (15 MINUTOS)</p>



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<ul style="list-style-type: none">⚽ Lograr hacer 100 dominadas con diferentes usando diferentes partes del cuerpo (si se les llega a caer el balón continuo el conteo donde quedó). Contar de la siguiente manera:⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.
DÍA 2 y 4	<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">8. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha9. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo10. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.11. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás12. Levantar rodillas y tocárselas13. Levantar los pies14. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar. <p>PARTE MEDULAR (35 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Ejercicios de conducción de balón, poner obstáculos y conducir el balón:<ol style="list-style-type: none">1. Zig-zag2. Conducción un solo pie3. Alternando ambos pies4. Dominando la pelota <p>CIERRE (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Lograr hacer 100 dominadas con diferentes usando diferentes partes del cuerpo (si se les llega a caer el balón continuo el conteo donde quedó). Contar de la siguiente manera:⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.⚽ Si cuenta con el espacio apropiado realizar tiros a portería. Poner objetivos en los ángulos y hacer que los niños tiren a el lugar indicado.

NOTA:

- ⚽ La parte física de cada uno de los entrenamientos será la misma, ya que buscamos fortalecer tren superior e inferior, así como crear memoria muscular en cada uno de los deportistas.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



- ⚽ *La parte técnica es la que tendrá mayor variación, dependiendo de la respuesta y el espacio que cada niño tenga para su ejecución.*
- ⚽ *Las clases se adaptarán en cuanto a exigencia física según la edad de el deportista, ya sea primaria o secundaria.*
- ⚽ *Los ejercicios se deben realizar de menos a más es decir que cada vez se le debe ir exigiendo un poco más a la intensidad del entrenamiento.*
- ⚽ *La sesión está diseñada para realizarse en aproximadamente una hora, es criterio de los papás el tiempo que se decida hacerlo, así como el momento y la intensidad que se le pida al alumno.*
- ⚽ *Se recomienda hacer todos los ejercicios en familia, para motivar al joven*
- ⚽ *Las sesiones de entrenamiento por videollamada o ideos tutoriales serán para secundaria lunes y miércoles y primaria martes y jueves.*