



**INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.**  
**COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES**



**8 de Mayo del 2020**

**TALLER DE FUTBOL.**

Docente: LEF. Francisco Omar Izaguirre Rojas.

Equipo de fútbol: Preescolar.

Plan de trabajo para realizar en la semana del 11 al 15 de Mayo del presente año.

Sesión	Tiempo	DESAROLLO	OBSERVACIONES.
C U A R T A	20 a 25 Minutos.	<p><b>INICIO:</b></p> <p>- Calentamiento cefalocaudal.</p> <p><b>PARTE MEDULAR:</b></p> <p>Golpeo de balón y definición.</p> <p>-(Boliche) Colocar cuatro envases de plástico a una distancia de tres metros en donde el alumno colocara el balón. A la indicación del papá o la mamá, el jugador golpeará el balón para tratar de derrumbar los envases. Realizar varias repeticiones.</p> <p>Color dos envases para simular una portería, el alumno colocara el balón a una distancia de tres metros, y realizara definición tratando de meter gol en cada uno de los tiros a realizar.</p> <p>10 perfil derecho – 10 perfil izquierdo</p> <p>° La explicación de los ejercicios se muestra en el video enviado a padres de familia.</p> <p><b>CIERRE:</b></p> <p>Series de abdominales y lagartijas, diez de cada una</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.</p>