



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: Primero y Segundo grado de primaria.

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 30 Minutos.	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento cefalocaudal.- Calentamiento de menor a mayor intensidad. <p>Desarrollo: Colocar dos envases de plástico, los cuales realizaran la función de portería.</p> <p>-El alumno colocara un par de tenis sobre el piso, pasara conduciendo el balón y después realizara un tiro a gol. (10repeticiones, primero perfil derecho, después el izquierdo)</p> <p>-Golpeo de balón con ayuda de papá o mamá. El compañero de trabajo se colocara en la portería que realizamos con ayuda de los envases, el jugador se pondrá en una distancia de tres metros y a la indicación del ayudante, el alumno golpeará fuertemente el balón para tratar de meter gol.</p> <p>CIERRE: Damos fin a esta sesión con una serie de abdominales y lagartijas. 15 de cada</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 profesor los desarrollara por medio de video y se los hará llegar.</p>