



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



## PLANEACIÓN SEMANAL EXTRAESCOLAR DE FUTBOL

**DOCENTE: HÉCTOR MANUEL LÓPEZ LÓPEZ**

**SECUNDARIA VARONIL**

**Semana 4 ( 11 a 14 de Mayo del 2020)**

OBJETIVO	
	<ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Mejorar las capacidades físicas, coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el joven ya posee.</li><li>⚽ Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones</li><li>⚽ Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.</li></ul>
<b>DÍA 1 y 3</b>	<p><b>CALENTAMIENTO.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha</li><li>2. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo</li><li>3. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.</li><li>4. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás</li><li>5. Levantar rodillas y tocárselas</li><li>6. Levantar los pies</li><li>7. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar.</li></ol></li></ul> <p><b>PARTE MEDULAR. (35 MINUTOS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Ejercicios aerobicos: saltar la cuerda, en su lugar realizar ejercicios de zig-zag, skipping, saltar con un pie, burpees.</li><li>⚽ Ejercicios de coordinación con balón: Pisar el balón de forma seguida con ambos pies, pases a pared, recepción.</li><li>⚽ Con balón hacer ejercicios de control, y recepción</li></ul> <p><b>CIERRE (15 MINUTOS)</b></p>



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



	<ul style="list-style-type: none"><li>⚽ 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:</li><li>⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.</li></ul>
<b>DÍA 2 y 4</b>	<p><b>CALENTAMIENTO. (10 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:<ol style="list-style-type: none"><li>8. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha</li><li>9. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo</li><li>10. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.</li><li>11. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás</li><li>12. Levantar rodillas y tocárselas</li><li>13. Levantar los pies</li><li>14. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar.</li></ol></li></ul> <p><b>PARTE MEDULAR (35 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Ejercicios de conducción de balón, poner obstáculos y conducir el balón:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zig-zag</li><li>2. Conducción un solo pie</li><li>3. Alternando ambos pies</li><li>4. Dominando la pelota</li></ol></li></ul> <p><b>CIERRE (15 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ 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:</li><li>⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.</li><li>⚽ 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.</li></ul>

**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.*