



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



PLANEACIÓN SEMANAL EXTRAESCOLAR DE FUTBOL

DOCENTE: HÉCTOR MANUEL LÓPEZ LÓPEZ

Semana 7 (15 al 20 de junio del 2020)

Secundaria

OBJETIVO	
<p>⚽ Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones</p>	
DÍA 1	<p>CALENTAMIENTO.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Trote normal regreso de espaldas2. Trote tocando talones3. Trote tocando rodillas4. Zig-zag5. Velocidad regresando caminando6. Laterales ida y vuelta7. Levantando pie derecho de ida y pie izquierdo de vuelta <p>PARTE MEDULAR. (35 MINUTOS)</p> <p>⚽ Retos de dominadas por tres minutos los alumnos contarán cuantas dominadas realizan sin que se les caiga el balón, de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Solo con pie2. Usando muslo y pie3. Cabeza



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<p>4. Sentados en el piso Cada alumno compartirá sus resultados y compartiremos sobre ello.</p> <p>CIERRE (15 MINUTOS)</p> <p>⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.</p>
<p>DÍA 2</p>	<p><i>Como será el último día de las extraescolares, se dará una charla con los alumnos mediante videollamada en donde se motivará a seguir trabajando, se les proyectaran video y diapositivas con lo visto durante el ciclo escolar.</i></p> <p><i>También los alumnos compartirán sus experiencias, lo que les haya gustado más, así como cosas que pueden mejorar, el profesor hará esto con cada uno de los alumnos.</i></p>