



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



22 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 25 al 29 de Mayo del presente año.

Sesión	Tiempo	DESAROLLO	OBSERVACIONES.
S E X T A	20 a 30 Minutos.	INICIO: - Calentamiento céfalo caudal de menor a mayor intensidad. PARTE MEDULAR: Ejercicios de técnica individual con ayuda de un integrante de la familia. -Realizar pases con la parte interna del pie, en donde el alumno cuando le dan el pase hace primero recepción dirigida de balón y después vuelve a dar el pase. Un minuto cada perfil, primero el derecho y después izquierdo. -Colocar tres objetos como puntos de referencia. El ayudante del jugador se coloca en un punto de referencia, el alumno enfrente de el en otro punto de referencia, el jugador da el pase parte interna y en ese momento ir trotando de espaldas hasta el tercer objeto y regresa para dar pase con el otro perfil. Tres series de un minuto en diferentes modalidades. CIERRE: 25 abdominales - 25 lagartijas	Encontrar un lugar dentro de casa en donde no haya riesgo de causar un accidente. Estar supervisados por padres de familia. Observar video enviado a padres de familia.