



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



PLANEACIÓN SEMANAL EXTRAESCOLAR DE FUTBOL

DOCENTE: HÉCTOR MANUEL LÓPEZ LÓPEZ

Semana 6 (25 a 29 de Mayo del 2020)

3° Y 4° DE PRIMARIA

OBJETIVO	
<ul style="list-style-type: none">⚽ Mejorar las capacidades físicas, coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el niño ya posee.⚽ Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones	
DÍA 1	<p>CALENTAMIENTO.</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:<ol style="list-style-type: none">1. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha2. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo3. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.4. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás5. Levantar rodillas y tocárselas6. Levantar los pies7. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar. <p>PARTE MEDULAR. (35 MINUTOS)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Marcar una cruz en el piso usando cinta adhesiva, se realizarán ejercicios de coordinación y aeróbicos. Con y sin balón<ol style="list-style-type: none">1. Serie con ejercicio saltando de un lado a otro con ambos pies, con uno solo, cambiar de pie.2. Serie con balón, saltar y devolver el pase.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<p>3 serie de 1 minuto cada uno</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Con el balón realizar dominadas, y pases a pared durante 5 minutos. <p>CIERRE (15 MINUTOS)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.
<p>DÍA 2</p>	<p>CALENTAMIENTO. (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:<ol style="list-style-type: none">8. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha9. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo10. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.11. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás12. Levantar rodillas y tocárselas13. Levantar los pies14. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar. <p>PARTE MEDULAR (35 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Colocar señas en el piso en forma de zig-zag para realizar los siguientes ejercicios:<ol style="list-style-type: none">1. Trotar tocando cada seña2. Trotar con pasos laterales3. Trotar con laterales y sentadilla en cada seña4. Vuelta a la seña conduciendo el balón5. Laterales conduciendo el balón <p>CIERRE (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none">⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES

