



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



**22 de Mayo del 2020**

**TALLER DE FUTBOL. 5to y 6to Grado.**

Docente: LEF. Francisco Omar Izaguirre Rojas.

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 25 Minutos.	<p><b>INICIO:</b> Cinco ejercicios de estiramiento, después comenzamos el movimiento corporal y terminamos con simular un trote de menor a mayor intensidad sin moverse del lugar donde ubicado.</p> <p><b>PARTE MEDULAR:</b> Técnica individual. Golpeo de balón a la pared con parte del empeine dando un bote y regresarlo, utilizando ambos perfiles. Realizar tres series de un minuto, cuando se cumplan el minuto realizar 15 sentadillas y volver a comenzar y así sucesivamente hasta completar las tres series.</p> <p>Conducción de balón en zic-zac. Cinco repeticiones.</p> <p>Dominar el balón estando el jugador sentado, en el video se pone el ejemplo. Realizar mínimo cinco dominadas con ambos perfiles.</p> <p><b>CIERRE:</b> Tres series de 15 abdominales Tres series de 15 lagartijas.</p>	<p>Padres de familia, en todo momento supervisar que los alumnos realicen los ejercicios de la mejor manera posible.</p> <p>Buscar el espacio adecuado para no causar accidentes.</p> <p>Observar los ejemplos en los videos expuestos a padres de familia.</p>