



# 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)**

**SECUNDARIA**

OBJETIVO	
<ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Mejorar las capacidades físicas, coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el niño 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></ul>	
<b>DÍA 1</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>⚽ Circuito de fuerza en brazos mediante lagartijas, fondos, ejercicios con mancuerna o envases.</li><li>⚽ 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"><li>1. Serie con ejercicio saltando de un lado a otro con ambos pies, con uno solo, cambiar de pie.</li></ol></li></ul>



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



	<p>2. Serie con balón, saltar y devolver el pase. <b>3 serie de 1 minuto cada uno</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Con el balón realizar dominadas, y pases a pared durante 5 minutos.</li></ul> <p><b>CIERRE (15 MINUTOS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.</li></ul>
<p><b>DÍA 2</b></p>	<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>⚽ Circuito de fuerza en pierna y abdomen con desplantes, sentadillas, abdominales, plancha.</li><li>⚽ Colocar señas en el piso en forma de zig-zag para realizar los siguientes ejercicios:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Trotar tocando cada seña</li><li>2. Trotar con pasos laterales</li><li>3. Trotar con laterales y sentadilla en cada seña</li><li>4. Vuelta a la seña conduciendo el balón</li><li>5. Laterales conduciendo el balón</li></ol></li></ul> <p><b>CIERRE (10 minutos)</b></p>



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



	<p>🚶 Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.</p>
--	--