



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



14 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 18 al 22 de Mayo del presente año.

Sesión	Tiempo	DESAROLLO	OBSERVACIONES.
Q U I N T A	20 a 30 Minutos.	INICIO: <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento cefalocaudal.- Calentamiento de menor a mayor intensidad. PARTE MEDULAR: Ejercicios de técnica individual. <ul style="list-style-type: none">-Realizar siete dominadas utilizando únicamente ambos pies. Intentar hasta lograrlo.-Realizar cinco dominadas solamente con la cabeza. Intentar hasta lograrlo-Con ayuda de cuatro botellas de plástico, realizar el juego del boliche. Intentar derrumbar las cuatro botellas de un solo tiro. Colocar el balón de las botellas a una distancia aproximada de 3 a 4 metros. 10 intentos perfil derecho y diez con el izquierdo. CIERRE: Para dar fin a la clase, se realizara una rutina de estiramiento acompañada de: 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.