



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



## PLANEACIÓN SEMANAL EXTRAESCOLAR DE FUTBOL

**DOCENTE:** HÉCTOR MANUEL LÓPEZ LÓPEZ

**Semana 5 ( 18 a 22 de Mayo del 2020)**

**3° Y 4° DE PRIMARIA**

OBJETIVO	
	<ul style="list-style-type: none"><li>⚽ Mejorar las capacidades físicas, coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el joven 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><li>⚽ Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.</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>⚽ Se pondrá una línea de 8 conos de 1 metro de distancia en cada uno (de no tener conos, se puede poner cualquier obstáculo, como peluches, almohadas o pegar líneas de cinta en el lugar determinado). Se desarrollará cada ejercicio 5 veces:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Trotar por un costado de los obstáculos y regresar caminando. 10 MINUTOS</li><li>2. Correr en zig-zag pasando entre los obstáculos</li><li>3. Saltar con pies juntos los obstáculos regresar caminando</li><li>4. Saltar con pie derecho</li><li>5. Saltar con pie izquierdo</li></ol></li></ul>



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



	<p>⚽ Con su balón frente a la línea de obstáculos realizar los siguientes ejercicios y al termino correr a velocidad en zig-zag conduciendo el balón. Serán 5 veces de cada ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pisar por 10 veces seguidas el balón y al termino correr en zig-zag</li><li>2. Saltar por encima del balón de un lado a otro 16 veces seguidas y al termino correr en zig-zag.</li><li>3. Hacer bicicleta en su lugar 20 veces seguidas y correr en zig-zag.</li><li>4. Pasar el balón de un pie a otro estando en su lugar 20 veces y al termino correr en zig-zag.</li></ol> <p><b>CIERRE (15 MINUTOS)</b></p> <p>⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.</p>
<p><b>DÍA 2</b></p>	<p><b>CALENTAMIENTO. (10 minutos)</b></p> <p>⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:</p> <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> <p><b>PARTE MEDULAR (35 minutos)</b></p> <p>⚽ Conducción de pelota de 10 veces cada conducción.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Conducción con parte exterior del pie derecho</li><li>2. Conducción con parte exterior del pie izquierdo</li><li>3. Conducción usando parte interna alternando ambos pies</li><li>4. Pasos laterales usando el interior del pie para conducir el balón</li><li>5. Intercalar interior y exterior del pie. Usar solo pie derechos</li><li>6. Intercalar interior y exterior del pie. Usar solo pie izquierdo</li></ol> <p>⚽ Pases a una pared que este en casa por 3 minutos en cada ejercicio.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pase raso que no levante el balón, decepcionar y volver a pasar.</li><li>2. Pase raso a pared, de un solo toque (es decir no hay recepción alternar ambos pies)</li><li>3. Pase a pared que bote una vez en el piso y volver a tirar.</li><li>4. Pase a pared y que no bote el balón.</li></ol>



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



### **CIERRE (10 minutos)**

- ⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.

### **NOTA:**

- ⚽ *La parte física de cada uno de los entrenamientos será la misma, ya que buscamos fortalecer tren superior e inferior, así como crear memoria muscular en cada uno de los deportistas.*
- ⚽ *La parte técnica es la que tendrá mayor variación, dependiendo de la respuesta y el espacio que cada niño tenga para su ejecución.*
- ⚽ *Las clases se adaptarán en cuanto a exigencia física según la edad de el deportista, ya sea primaria o secundaria.*
- ⚽ *Los ejercicios se deben realizar de menos a más es decir que cada vez se le debe ir exigiendo un poco más a la intensidad del entrenamiento.*
- ⚽ *La sesión está diseñada para realizarse en aproximadamente una hora, es criterio de los papás el tiempo que se decida hacerlo, así como el momento y la intensidad que se le pida al alumno.*
- ⚽ *Se recomienda hacer todos los ejercicios en familia, para motivar al joven*
- ⚽ *Las sesiones de entrenamiento por videollamada o ideos tutoriales serán para secundaria lunes y miércoles y primaria martes y jueves.*