



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



14 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 18 al 22 de Mayo del presente año.

Sesión	Tiempo	DESAROLLO	OBSERVACIONES.
Q U I N T A	20 A 25 Minutos.	<p>INICIO:</p> <p>Calentamiento de menor a mayor intensidad. Cefalocaudal.</p> <p>PARTE MEDULAR:</p> <p>Técnica individual con ayuda de un integrante de la familia. El ayudante tendrá el balón en las manos, el cual lo lanzara a una altura media para que el alumno lo regrese primero con el pie derecho parte interna, enseguida perfil izquierdo parte interna sin que este caiga al piso. 10 pie derecho – 10 pie izquierdo. Después cambiamos el golpeo con la parte del empeine, de manera alterna diez con la derecha y diez con la izquierda, evitar que el balón caiga al piso.</p> <p>-Realizar diez dominadas únicamente con los pies. -Realizar diez dominadas utilizando ambos muslos.</p> <p>CIERRE:</p> <p>Damos fin a la sesión con 35 segundos de plancha. 20 abdominales – 20 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>