



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



**14 de Mayo del 2020**

**TALLER DE FUTBOL.**

Docente: LEF. Francisco Omar Izaquirre Rojas.

Equipo de fútbol: Preescolar.

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> <ul style="list-style-type: none"><li>- Calentamiento cefalocaudal.</li></ul> <p>PARTE MEDULAR:</p> <p>Técnica individual.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Conducción de balón en una distancia de tres metros. Realizaremos este ejercicio en diferentes modalidades. Colocar dos puntos de referencia.</li><li>-Con ayuda de un bote, colocarlo a una distancia de dos metros y tratar de meter el balón hasta lograrlo. 10 intentos perfil derecho y diez con el izquierdo.</li></ul> <p>Después colocar el bote acostado, y realizaremos tiro a gol, simulando que el bote es la portería. Intentar diez tiros con cada perfil.</p> <p>° La explicación de los ejercicios se muestra en el video enviado a padres de familia.</p> <p>CIERRE: 10 LAGARTIJAS – 10 ABDOMINALES.</p>	<p>Encontrar un lugar dentro de casa en donde no haya riesgo de causar un accidente.</p> <p>Estar supervisados por padres de familia.</p> <p>Los diferentes ejercicios a realizar, el docente los desarrollara por medio de videos.</p>