



INSTITUTO HISPANO INGLÉS
CICLO ESCOLAR 2019- 2020
DEPARTAMENTO DE EXTRAESCOLARES
PLANEACIÓN SEMANAL

DOCENTE: HÉCTOR MANUEL LÓPEZ LÓPEZ

EXTRAESCOLAR DE FUTBOL

SECCIÓN SECUNDARIA

Semana 5 (18 al 22 de Mayo del 2020)

SECCIÓN SECUNDARIA

OBJETIVO

- ⚽ Mejorar las capacidades físicas, coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el joven ya posee.
- ⚽ Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones
- ⚽ Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.

CALENTAMIENTO. (10 minutos)

- ⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:
 1. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha
 2. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo
 3. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.
 4. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás
 5. Levantar rodillas y tocárselas
 6. Levantar los pies
 7. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar.

PARTE MEDULAR. (35 MINUTOS)

DÍA 1 y 3

- ⚽ Realizar los siguientes ejercicios de tren inferior. 10 REPS X 4 SERIES// DESCANSO 20 SEGUNDOS ENTRE CADA EJERCICIO. Es decir cuando se haga cada ejercicio 10 veces se cuenta como una serie. 15 MINUTOS
 1. Sentadillas
 2. Desplante o zancada
 3. Sentadillas saltando
 4. Sentadilla sumo
- ⚽ 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:
 1. Trotar por un costado de los obstáculos y regresar caminando. 10 MINUTOS
 2. Correr en zig-zag pasando entre los obstáculos
 3. Saltar con pies juntos los obstáculos regresar caminando

4. Saltar con pie derecho
5. Saltar con pie izquierdo

- ⚽ 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:
1. Pisar por 10 veces seguidas el balón y al termino correr en zig-zag
 2. Saltar por encima del balón de un lado a otro 16 veces seguidas y al termino correr en zig-zag.
 3. Hacer bicicleta en su lugar 20 veces seguidas y correr en zig-zag.
 4. Pasar el balón de un pie a otro estando en su lugar 20 veces y al termino correr en zig-zag.

CIERRE (15 MINUTOS)

- ⚽ Lograr hacer 100 dominadas con diferentes usando diferentes partes del cuerpo (si se les llega a caer el balón continuo el conteo donde quedó). Contar de la siguiente manera:
1. 20 dominadas con el muslo
 2. 20 dominadas con pie derecho
 3. 20 dominadas con pie izquierdo
 4. 20 dominadas alternando ambos pies
 5. 20 dominadas con cabeza
- ⚽ Realizar estiramientos contando hasta diez segundos en cada uno de ellos.

DÍA 2 y 4

CALENTAMIENTO. (10 minutos)

- ⚽ Movimiento de las articulaciones de la siguiente manera, contar en todos hasta 10:
8. Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha
 9. Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo
 10. Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo.
 11. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás
 12. Levantar rodillas y tocárselas
 13. Levantar los pies
 14. Saltar la cuerda durante 5 minutos, o si puede salir a trotar.

PARTE MEDULAR (35 minutos)

- ⚽ 12 reps x 3 series// descanso 20 segundos entre cada ejercicio
1. Lagartijas para pecho.
 2. Fondos en banco
- ⚽ 15 reps por 3 series

1. Abdominales
2. Planchas por 15 segundos
3. Elevación de piernas

⚽ Conducción de pelota de 10 veces cada conducción.

1. Conducción con parte exterior del pie derecho
2. Conducción con parte exterior del pie izquierdo
3. Conducción usando parte interna alternando ambos pies
4. Pasos laterales usando el interior del pie para conducir el balón
5. Intercalar interior y exterior del pie. Usar solo pie derechos
6. Intercalar interior y exterior del pie. Usar solo pie izquierdo

⚽ Pases a una pared que este en casa por 3 minutos en cada ejercicio.

1. Pase raso que no levante el balón, decepcionar y volver a pasar.
2. Pase raso a pared, de un solo toque (es decir no hay recepción alternar ambos pies)
3. Pase a pared que bote una vez en el piso y volver a tirar.
4. Pase a pared y que no bote el balón.

CIERRE (15 minutos)

⚽ Lograr hacer 100 dominadas con diferentes usando diferentes partes del cuerpo (si se les llega a caer el balón continuo el conteo donde quedó). Contar de la siguiente manera:

6. 20 dominadas con el muslo
7. 20 dominadas con pie derecho
8. 20 dominadas con pie izquierdo
9. 20 dominadas alternando ambos pies
10. 20 dominadas con cabeza

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

⚽ Si cuenta con el espacio apropiado realizar tiros a portería. Poner objetivos en los ángulos y hacer que los niños tiren a el lugar indicado.

NOTA:

- ⚽ *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.*