

## ES.Nº1

Educación física  
Profesor: Ricardo Chambers.

Fecha: 9 de Junio de 2021

### Fútbol (1º y 2º año)

#### 1. Trabajo de fuerza en zona media:

Realizar los siguientes ejercicios en 2 repeticiones de 15 segundos x 20 seg. de pausa:

Plancha:



Plancha lateral: 2 repeticiones por lado.



Puente:



## 2. Dominio de pelota

### ***Comenzamos con algunas técnicas de fútbol.***

Recuerden que cuando volvamos a clases, nos Enfocaremos en el juego, en la táctica, en estrategias y situaciones de juego. Aprovechamos este tiempo para trabajar la técnica. Aunque no tengan pelota de fútbol, cualquier pelota viene bien.

Abrir el link de YouTube y realizar los ejercicios que se proponen 2 veces por semana:

<https://youtu.be/hi4pffbzWwE>

Espero que estén bien!!

¡¡Les mando un saludo y espero que puedan realizar las ejercitaciones!!

Cualquier consulta me pueden enviar un whats app al 2241-584779

Saludos!!