



**Colegio Aurora  
de Chile**  
**CORMUN RANCAGUA**

# **TALLER DE FUTBOL FEMENINO**

**PROFESOR: GASTÓN CERDA GONZÁLEZ**

**SEMANA 14**



# INTRODUCCIÓN

- **ESPERANDO A QUE SE ENCUENTREN MUY BIEN, BIENVENIDAS AL TALLER DE FUTBOL FEMENINO, EN ESTA CLASE PODRÁS REALIZAR UNA RUTINA FÍSICA QUE TE AYUDARA A MANTENERTE EN FORMA.**
- **RECUERDA QUE YA HEMOS VISTO CONDUCCIÓN Y CONTROL ORIENTADO**

# MATERIALES

- **BALÓN ARTESANAL O DE FUTBOL**
- **ESPACIO DESPEJADO DE AL MENOS 2 METROS CUADRADOS**



# OBJETIVO

- **MEJORAR LOS ASPECTOS BIOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS DE LOS ESTUDIANTES.**



# Actividades e instrucciones



**Estimadas niñas espero te encuentres muy bien junto a tu familia, en la siguiente clase realizara ejercicios de acondicionamiento físico, para ello sigue las instrucciones que se dan en el video.**

**Link de la clase: <https://www.youtube.com/watch?v=-AcZMb9BmJI>**

# CIERRE

- **EN LA CLASE DE HOY PUDISTE REALIZAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS QUE TE AYUDARA A MANTENERTE ACTIVA DURANTE ESTE TIEMPO. PUEDES REALIZARLA LOS DÍAS QUE QUIERAS.**
- **Si ya llegaste hasta acá felicidades!!!!**