**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. EL RECUERDO | | | Nombre Instructor: JOSE GREGORIO SANCHEZ MENA | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-06-14 | 5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | TRABAJO INDIVIDUAL , SIEMPRE SERÁ IMPORTANTE PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS Y METAS PROPUESTAS. |
| 3. Hora: | Viernes,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 18 | 9. Nº de Semana: 9 | DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y REACCION |
| 4. Grupo: | TENIS DE CAMPO 3 | | 10. | QUE AL FINAL DE LA CLASE DE HOY LOS ALUMNOS MEJOREN SU TECNICA DE DEFENSA Y REACCION A LOS POSIBLES GOLPES DEL JUGADOR RIVAL |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | ELEVACION DE TEMPERATURA ENTRADA EN CALOR RONDA DE LLEVA EN CADENA ESTIRAMIENTOS E HIDRATACION | 40 MINUTOS | ES IMPORTANTE LA MOVILIDAD ARTICULAR, LA ELEVACION DE TEMPERATURA POR MEDIO DE UNA RONDA LUDICA, POPSTERIOR EL CALENTAMIENTO GENERAL Y CALENTAMIENTO ESPECIFICO CON LOS ELEMTOS BASICOS ESTIRAMIENTO INICIAL E HIDRATACION | |
| 18. CENTRAL | EJERCICIOS BASICOS DE GOLPES SUAVES EN EL MURO DE ENTRENAMIENTO DE MANERA CONVINADA DRIVE Y REVES | 40 MINUTOS | PARA LA CLASE DE HOY SE ENSEÑA A LOS ALUMNOS LAS POSTURAS BASICAS PARA LA EJECUCION DE GOLPES SUAVES EN EL MURO DE ENTRENAMIENTO DE DRIVE Y REVES | |
| 19. FINAL | VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS BASICOS DE ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION GENERAL E HIDRATACION FINAL | 40 MINUTOS | PARA LA VUELTA A LA CALMA SE DESARROLLAN EJERCICOS BASICOS DE ESTIRAMIENTO, UNA RONDA LUDICA PARA LA HIDRATACION Y RETROALIMENTACION FINAL A CERCA DE ASPECTOS IMPORTANTES, DEL CENTRO DE INTERES | |