PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			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,12:45:00,14:45:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 9	DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y REACCION
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		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	