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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. EL RECUERDO | | | Nombre Instructor: JOSE GREGORIO SANCHEZ MENA | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-05 | 5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | ENSEÑAR LA AUTOCONFIANZA Y LA AUTOESTIMA PARA EL BUEN DESARROLLO A NIVEL INDIVIDUAL DE LOS ALUMNOS |
| 3. Hora: | Viernes,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 21 | 9. Nº de Semana: 11 | DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES MOTRICES DE AGILIDAD DESPLAZAMIENTOS, EQUILIBRIO Y TODAS LAS DEZTRESAS POSIBLES |
| 4. Grupo: | TENIS DE CAMPO 3 | | 10. | QUE AL FINAL DE LA CLASE DE HOY LOS ALUMNOS ENTIENDAN LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO DEPORTIVO PARA LA PREVENCION DE LESIONES EN MEDIO DE LA PRACTICA REAL |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | ELEVACION DE TEMPERATURA CALENTAMIENTO GENERAL ESTIRAMIENTOS E HIDRATACION | 40 MINUTOS | ELEVACION DE TEMPERATURA POR MEDIO DE UNA RONDA LUDICA EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GENERAL Y POSTERIORMENTE UN CALENTAMIENTO ESPECIFICO CON LOS ELEMMTOS BASICOS DEL TENIS DE CAMPO | |
| 18. CENTRAL | IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO DEPORTIVO PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE CAMPO | 40 MINUTOS | PARA ESTA SECCION DE CLASE SE ENSEÑA A LOS ALUMNOS LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO ANTES DE LA PRACTICA DEPORTIVA, CON EJERCICIOS BASICOS DE IDA Y VUELTA CON EL OBJETIVO DE PREVENIR LESIONES EN EL DESARROLLO DE LAS SECIONES DE CLASE | |
| 19. FINAL | VUELTA A LA CALMA POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS DE ESTIRAMIENTO POR PAREJAS POSTERIORMENTE HIDRATACION | 40 MINUTOS | LA VUELTA A LA CALMA RE REALIZA CON EJERCICOS SUAVES Y BASICOS DE ESTIRAMIENTO POR PAREJAS POSTERIOR UNA RONDA DE INTEGRACION RESALTANDO EL VALOR DE LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS | |

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. EL RECUERDO | | | Nombre Instructor: JOSE GREGORIO SANCHEZ MENA | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-05 | 5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | ENSEÑAR LA AUTOCONFIANZA Y LA AUTOESTIMA PARA EL BUEN DESARROLLO A NIVEL INDIVIDUAL DE LOS ALUMNOS |
| 3. Hora: | Viernes,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 21 | 9. Nº de Semana: 11 | DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES MOTRICES DE AGILIDAD DESPLAZAMIENTOS, EQUILIBRIO Y TODAS LAS DEZTRESAS POSIBLES |
| 4. Grupo: | TENIS DE CAMPO 3 | | 10. Edades: | QUE AL FINAL DE LA CLASE DE HOY LOS ALUMNOS ENTIENDAN LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO DEPORTIVO PARA LA PREVENCION DE LESIONES EN MEDIO DE LA PRACTICA REAL |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1069852704** | DERYI DANIELA CASTILLO | Asistio |
| **1013620359** | MAICON ESTI GALINDO | Asistio |
| **1021398999** | MELANY SARAY GONZALEZ | Asistio |
| **1018244039** | SARAY HERNANDEZ | Asistio |
| **1013118357** | EMELY JULIETH HERRERA | Asistio |
| **1029262497** | DANNA SOFIA HUESO | Asistio |
| **1022954394** | PAULA XIMENA MATALLANA | Asistio |
| **1031129184** | JUAN ESTEBAN OCHOA | Asistio |
| **1033731014** | PAULA CAROLINA ORTIZ | Asistio |
| **1026564432** | JAINER ESTIVEN PEÑA | Asistio |
| **1033730467** | MARIA VALENTINA PIZA | Asistio |
| **1033717811** | YULY TATIANA REYES | Asistio |
| **1107977374** | SANTIAGO STIVEN SALINAS | Asistio |
| **1025529999** | LAURA CAMILA SUAREZ | Asistio |
| **1014863503** | DIEGO ALEJANDRO TOPA | Asistio |
| **1013614959** | EDDY SANTIAGO VANEGAS | Asistio |
| **1029282115** | BRAYAN STIVEN VELANDIA | Asistio |
| **1023382742** | ZULY DAYANA YARA | Asistio |