PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BACHUE			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-21	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Engativa	asumir con responsabilidad las condiciones que se plantean a la practica deportiva del centro de interés tenis de Campo.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 20	reconoce los patrones básicos locomotores.
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10.	Poseer una adecuada posición de espera para la anticipación de la pelota.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	calentamiento.	30 MIN	vuelta a la calma y retroalimentación.	
18. CENTRAL	POSICIONES Y APOYOS BASICOS PARA LA PRACTICA DEPORTIVA	75 MIN	Central: JUEGO: JUEGO DE PROGRESIONES PARA EL CONTROL: Ganar el fondo Con la participacio?n del Profesor (Segu?n esquema) 1. a) Si pasa dos pelotas, gana el derecho a pasar al otro lado. 2. b) Se agrega una receptor del otro lado que trata de agarrarla con un balde/canasto 3. c) Cuando gana el derecho a pasar al otro lado, pasa a ser receptor y e?ste, cuando recibe tres pelotas como receptor, pasa el balde/canasto al que sigue (cada tres pelotas cambia el receptor). 4. d) Ahora el receptor se sienta en una silla y debe atajarlas con la mano y colocarlas en el balde/canasto. El receptor no se puede mover. Se puede hacer por equipos. Se puede agregar lo que se quiera entrenar: que uno este? en la red, que juegue a?ngulos cortos, etc.	
19. FINAL	vuelta a la calma y retroalimentación.	15 MIN	Final: estiramientos activos y pasivos; retroalimentación.	

GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO