

Càpsula Gimnàstica Rítmica (Juliol 2019)

				TEMARI			
dissabte 13 juliol	9:00	9:30	0:30	Presentació + prova inicial	Paulina	T	per confirmar
	9:30	11:00	1:30	Jocs - Escalfaments - Equilibris	Paulina	P	per confirmar
	11:00	11:30		descans			per confirmar
	11:30	13:00	1:30	Girs - Corda	Paulina	P	per confirmar
	13:00	14:00	1:00	TC-TA Tèoric	Paulina	T	per confirmar
	14:00	15:00		descans per dinar	Paulina		per confirmar
	15:00	16:30	1:30	Escalfament/flexi - salts - Acrobàcies	Paulina	P	per confirmar
	16:30	17:00	0:30	Cèrcol	Paulina	P	per confirmar
	17:00	17:30		descans			per confirmar
	17:30	19:00	1:30	TC-TA Tèoric	Paulina	T	per confirmar
diumenge 14 juliol	9:00	10:00	1:00	Preparació Coreogràfica	Paulina	P	per confirmar
	10:00	11:00	1:00	Pilota	Paulina	P	per confirmar
	11:00	11:30		descans			per confirmar
	11:30	13:00	1:30	Maces - Cinta	Paulina	P	per confirmar
	13:00	14:00	1:00	Col·laboracions	Paulina	P	per confirmar
	14:00	15:00		descans per dinar			per confirmar
	15:00	17:00	2:00	Prova practica	Paulina	P	per confirmar
	17:00	17:30		descans			per confirmar
	17:30	18:30	1:00	Progamació i Planificació	Paulina	T	per confirmar
	18:30	19:00	0:30	tancament i taula rodona	Paulina	T/P	per confirmar
TOTAL			16,0h				
Formació Online							
24/03/2018	08/04/2018	1:00	2E.1.1. Jocs Esportius Escolars. Competicions i trobades				O
24/03/2018	08/04/2018	1:00	2E.1.2. Senyalitzacions Tutors de Joc i Comites de Valoració				O
24/03/2018	08/04/2018	2:00	2E.1.3. Reglament bàsic				O
TOTAL			4h				

Ubicació: **Per confirmar**

Presencial Teoria Pràctica (T/P)
Online Moodle (O)