

11 Càpsula Voleibol (setembre 2019)

TEMARI								Material?
divendres 13 setembre	17:30	19:00	1:30	Preparació física i psicològica	Jorge Palomares	P	Pista 1	
	19:00	19:30		Descans				
	19:30	20:30	1:00	Activitats de millora de la tècnica	Jorge Palomares	T	SF Atletisme	
	20:30	22:00	1:30	Activitats de millora de la tàctica	Jorge Palomares	T	SF Atletisme	
dissabte 14 setembre	10:00	12:00	2:00	Activitats de millora de la tàctica	Rafa Ruiz	T	SF Atletisme	
	12:00	12:30		Descans				
	12:30	13:30	1:00	Activitats de millora de la tècnica	Rafa Ruiz	T	SF Atletisme	
	13:30	14:30	1:00	Metodologia de l'ensenyament tècnic en edat escolar	Rafa Ruiz	T	SF Atletisme	
	14:30	15:30		Descans				
	15:30	17:30	2:00	Activitats per a desenvolupar les capacitats motrius	Rafa Ruiz	P	Pista 1	
	17:30	18:30	1:00	Activitats per a desenvolupar les capacitats motrius	Rafa Ruiz	T	SF Atletisme	
	18:30	19:00		Descans				
diumenge 15 setembre	19:00	20:30	1:30	Activitats per a desenvolupar les capacitats motrius	Rafa Ruiz	T	SF Atletisme	
	10:00	12:00	2:00	Activitats de millora de la tècnica	Jorge Palomares	P	Pista 1	
	12:00	12:30		Descans				
	12:30	13:30	1:00	Avaluació i Dubtes	Jorge Palomares	T	SF Atletisme	
	13:30	14:30	1:00	Taula Rodona i tancament	Jorge Palomares	T	SF Atletisme	
TOTAL			16					

Formació Online

13/09/2019	20/09/2019	1:00	2E.1.1. Jocs Esportius Escolars. Competicions i trobades	O
13/09/2019	20/09/2019	1:00	2E.1.2. Senyalitzacions Tutors de Joc i Comites de Valoració	O
13/09/2019	20/09/2019	2:00	2E.1.3. Reglament bàsic	O
TOTAL			4h	

CEM La Mar Bella
Av. Litoral 86,96, 08005

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