

Càpsula Gimnàstica Rítmica (juliol 2020)

11/12 juliol

				TEMARI			
dissabte 11 juliol	9:00	10:00	1:00	Presentació + prova inicial	Paulina	T	sala formació
	10:00	10:30	0:30	Escalfament + jocs	Paulina	P	Pista 1
	10:30	11:00	0:30	Equilibris/Girs/Salts	Paulina	P	Pista 1
	11:00	11:30		descans			
	11:30	12:30	1:00	Equilibris/Girs/Salts	Paulina	P	Pista 1
	12:30	13:00	0:30	Acrobàcies	Paulina	P	Pista 1
	13:00	14:00	1:00	Corda	Paulina	P	Pista 1
	14:00	15:00		descans per dinar	Paulina		
	15:00	15:30	0:30	Escalfament + jocs	Paulina	P	Peixera
	15:30	16:00	0:30	Flexibilitat	Paulina	P	Peixera
	16:00	16:30	0:30	Col·laboracions	Paulina	P	Peixera
	16:30	17:00	0:30	Cèrcol	Paulina	P	Peixera
	17:00	17:30		descans			
	17:30	18:00	0:30	Cèrcol	Paulina	P	Peixera
18:00	19:00	1:00	Pilota	Paulina	P	Peixera	
diumenge 12 juliol	9:00	10:00	1:00	Maces	Paulina	P	Peixera
	10:00	11:00	1:00	Cinta	Paulina	P	Peixera
	11:00	11:30		descans			
	11:30	13:00	1:30	TC-TA Teòric	Paulina	T	sala formació
	13:00	14:00	1:00	TC-TA Teòric	Paulina	T	sala formació
	14:00	15:00		descans per dinar			
	15:00	17:00	2:00	Prova practica	Paulina	P	Pista 1
	17:00	17:30		descans			
	17:30	18:00	0:30	Mostra Examen pràctic	Paulina	P	Pista 1
	18:00	19:00	1:00	Exàmen Teòric	Paulina	T/P	sala formació
TOTAL				16,0h			
Formació Online							
	14/12/2019	22/12/2019	1:00	2E.1.1. Jocs Esportius Escolars. Competicions i trobades			O
	14/12/2019	22/12/2019	1:00	2E.1.2. Senyalitzacions Tutors de Joc i Comites de Valoració			O
	14/12/2019	22/12/2019	2:00	2E.1.3. Reglament bàsic			O
TOTAL				4h			

Ubicació: **CEM La Mar Bella**
Av. Litoral, 86 – 08005 Barcelona

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