

Càpsula Gimnàstica Rítmica (juny 2022)



Formació Presencial



dissabte 25 juny	9:00	10:00	1:00	Presentació + prova inicial	Paulina Sandoval	T	Pista 1
	10:00	10:30	0:30	Escalfament + jocs	Paulina Sandoval	P	Pista 1
	10:30	11:00	0:30	Equilibris/Girs/Salts	Paulina Sandoval	P	Pista 1
	11:00	11:30		descans			
	11:30	12:30	1:00	Equilibris/Girs/Salts	Paulina Sandoval	P	Pista 1
	12:30	13:00	0:30	Acrobàcies	Paulina Sandoval	P	Pista 1
	13:00	14:00	1:00	Corda	Paulina Sandoval	P	Pista 1
	14:00	15:00		descans per dinar			
	15:00	15:30	0:30	Escalfament + jocs	Paulina Sandoval	P	Peixera
	15:30	16:00	0:30	Flexibilitat	Paulina Sandoval	P	Peixera
	16:00	16:30	0:30	Col·laboracions	Paulina Sandoval	P	Peixera
	16:30	17:00	0:30	Cèrcol	Paulina Sandoval	P	Peixera
	17:00	17:30		descans			
	17:30	18:00	0:30	Cèrcol	Paulina Sandoval	P	Peixera
18:00	19:00	1:00	Pilota	Paulina Sandoval	P	Peixera	
diumenge 26 juny	9:00	10:00	1:00	Maces	Paulina Sandoval	P	Peixera
	10:00	11:00	1:00	Cinta	Paulina Sandoval	P	Peixera
	11:00	11:30		descans			
	11:30	13:00	1:30	Prova practica	Paulina Sandoval	T	Peixera
	13:00	14:00	1:00	Mostra Examen pràctic	Paulina Sandoval	T	Peixera
	14:00	15:00		descans per dinar			
	15:00	17:00	2:00	TC-TA Tèoric	Paulina Sandoval	P	Mòdul 1
	17:00	17:30		descans			
	17:30	18:00	0:30	Tèoric programació-planificació	Paulina Sandoval	P	Mòdul 1
18:00	19:00	1:00	Exàmen Teòric	Paulina Sandoval	T/P	Mòdul 1	



Formació Online



25/06/2022	03/07/2022	1:00	2E.1.1. Jocs Esportius Escolars. Competicions i trobades	O
25/06/2022	03/07/2022	1:00	2E.1.2. Senyalitzacions Comites de Valoració i jutgeses	O
25/06/2022	03/07/2022	2:00	2E.1.3. Reglament bàsic	O

TOTAL 20h



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



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