

26 Càpsula Bàdminton (abril 2023)

				TEMARI		
dissabte 8 abril	9:30	10:30	1:00	Reglament, adaptacions i competicions.	METODOLOGIA	T
	10:30	11:30	1:00	Habilitats i destreses bàsiques	METODOLOGIA	T
	11:30	11:45		Descans		
	11:45	12:15	0:30	Alimentació del volant + La raqueta i la seva preparació	TÈCNICA BÀSICA DEL BÀDMINTON	P
	12:15	13:15	1:00	La didàctica del Bàdminton	TÈCNICA BÀSICA DEL BÀDMINTON	P
	13:15	14:45	1:30	El joc com a eina d'aprenentatge	TÈCNICA BÀSICA DEL BÀDMINTON	P
	14:45	15:30		Descans per dinar		
	15:30	17:30	2:00	Presa de raqueta. Serveis. Desplaçaments de xarxa i mitja pista	SHUTTLE TIME BLOC 1	P
	17:30	18:30	1:00	Tècnica bàsica de xarxa (deixada, lob i kill). Tècnica de mitja pista (joc tens i bloquejos)	SHUTTLE TIME BLOC 2	P
	18:30	18:45		Descans		
	18:45	19:45	1:00	Desplaçaments fons de pista. Tècnica fons de pista (drop, clear, smash)	SHUTTLE TIME BLOC 3	P
diumenge 9 abril	9:30	10:30	1:00	Escalfament i estiraments específics	PREPARACIÓ FÍSICA I PSICOLÒGICA	P
	10:30	11:30	1:00	Activitats de millora de les habilitats motrius	CAPACITATS MOTRIUS	P
	11:30	11:45		Descans		
	11:45	12:45	1:00	Adquisició d'un control motor i corporal previ a l'acció	CAPACITATS MOTRIUS	T
	12:45	14:45	2:00	Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc	TÀCTICA	P
	14:45	15:30		Descans per dinar		P
	15:30	17:00	1:30	Motivació i autoconfiança	PREPARACIÓ FÍSICA I PSICOLÒGICA	T
	17:00	17:30	0:30	Taula Rodona i tancament	TANCAMENT	T
TOTAL			16,00			
Formació Online						
	24/06/2022	03/07/2022	1:00	2E.1.1. Jocs Esportius Escolars. Competicions i trobades		
	24/06/2022	03/07/2022	1:00	2E.1.2. Senyalitzacions Tutors de Joc i Comites de Valoració		
	24/06/2022	03/07/2022	2:00	2E.1.3. Reglament bàsic		
TOTAL			4h			

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

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