







Càpsula Gimnàstica Artística (setembre 2018)

				 TEMARI			
dissabte 29 setembre	9:00	10:00	1:00	Aparell TERRA · Preparació específica · La carrera · El Salt	Ariadna Bassols	P	Tatami
	10:00	11:00	1:00	descans			
	11:00	12:00	1:00	Aparell TERRA · Preparació específica · Elements tècnics acrobàtics i gimnàstics	Ariadna Bassols	P	Peixera
	12:00	13:00	1:00	Aparell TERRA · Preparació específica · Elements tècnics acrobàtics i gimnàstics	Ariadna Bassols	P	Peixera
	13:00	14:00	1:00	Aparell BARRA · Preparació específica · Elements tècnics acrobàtics i gimnàstics	Ariadna Bassols	T	Peixera
	14:00	15:00		descans per dinar			
	15:00	17:00	2:00	Aparell BARRA · Preparació específica · Elements tècnics acrobàtics i gimnàstics	Ariadna Bassols	P	Peixera
	17:00	17:30		descans			
diumenge 30 setembre	17:30	19:00	1:30	Aparell TERRA · Metodologia	Ariadna Bassols	T	SF Atletisme
	9:00	11:00	2:00	Aparell BARRA · Metodologia	Ariadna Bassols	T	SF Atletisme
	11:00	11:30		descans			
	11:30	14:00	2:30	Aparell POTRO · Preparació específica · Elements tècnics acrobàtics i gimnàstics	Ariadna Bassols	P	Pista Pavello
	14:00	15:00		descans per dinar			
	15:00	16:00	1:00	Aparell PARAL·LELES · Preparació específica · Elements tècnics acrobàtics i gimnàstics	Ariadna Bassols	P	Pista Pavello
	16:00	17:00	1:00	Exàmens · Taula rodona tancament	Ariadna Bassols	T/P	Pista Pavello/SF Atletisme
17:00	17:30		descans				
	17:30	19:00	1:30	Exàmens · Taula rodona tancament	Ariadna Bassols	T/P	SF Atletisme
TOTAL			16,5h				
Formació Online							
							
15/09/2018	23/09/2018	1:00	2E.1.1. Jocs Esportius Escolars. Competicions i trobades				O
15/09/2018	23/09/2018	1:00	2E.1.2. Senyalitzacions Tutors de Joc i Comites de Valoració				O
15/09/2018	23/09/2018	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)