





01 Càpsula Voleibol (octubre 2018)

				 TEMARI			
divendres 26	17:00	18:30	1:30	Preparació física i psicològica	Jorge Palomares	T	Pista 1
	18:30	19:00					
	19:00	20:00	1:00	Activitats de millora de la tècnica	Jorge Palomares	P	SF Atletisme
	20:00	21:30	1:30	Activitats de millora de la tàctica	Jorge Palomares	P	SF Atletisme
dissabte 27	17:00	19:00	2:00	Activitats per a desenvolupar les capacitats motrius	Jorge Palomares	T	Platja
	19:00	19:30					
	19:30	20:30	1:00	Preparació física i psicològica	Jorge Palomares	P	SF Atletisme
	20:30	21:30	1:00	Activitats de millora de la tècnica	Jorge Palomares	P	SF Atletisme
diumenge 28	10:00	12:00	2:00	Activitats de millora de la tàctica	Rafa Ruiz	T	SF Atletisme
	12:00	12:30					
	12:30	13:30	1:00	Activitats de millora de la tècnica	Rafa Ruiz	P	SF Atletisme
	13:30	14:30	1:00	Metodologia de l'ensenyament tècnic en edat escolar	Rafa Ruiz	P	SF Atletisme
	14:30	15:30					
	15:30	18:30	3:00	Activitats per a desenvolupar les capacitats motrius	Rafa Ruiz	T	Pista 4
	18:30	19:00					
	19:00	20:00	1:00	Avaluació i Dubtes	Rafa Ruiz	T	SF Atletisme
20:00	20:30	0:30	Taula Rodona i tancament	Rafa Ruiz	T	SF Atletisme	
TOTAL			16				

			 Formació Online		
26/10/2018	05/11/2018	1:00	2E.1.1. Jocs Esportius Escolars. Competicions i trobades		O
26/10/2018	05/11/2018	1:00	2E.1.2. Senyalitzacions Tutors de Joc i Comites de Valoració		O
26/10/2018	05/11/2018	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)