



C.D. NATACIÓN CIUDAD DE ALGECIRAS

Plan de Trabajo Semanal Grupo ESCUELA LUNES-MIERCOLES Y VIERNES

Semana del 13 al 19 de Enero de 2020

INICIO DE LA TEMPORADA 2019/2020

“PROCESO DE APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES ACUATICAS”

DESARROLLO ESPIRITU DE EQUIPO Y COMPAÑERISMO

MATERIAL NECESARIO SIEMPRE: GOMAS DE PIES

SESIÓN PISCINA

LUNES	HORA	16:00 – 17:00
	EDADES	TODAS
	TR. PRINC.	TECNICA CROL/ESPALDA
		TRABAJO SOBRE 50 CROL Y 50 ESPALDA
	MATERIAL	SIN MATERIAL
MIERCOLES	HORA	16:00 – 17:00
	EDADES	TODOS
	TR. PRINC.	TECNICA BRAZA
		TRABAJO SOBRE 50 BRAZA
	MATERIAL	SIN MATERIAL
VIERNES	HORA	16:00 – 17:00
	EDADES	TODOS
	TR. PRINC.	TECNICA GENERAL Y HABILIDADES
		TRABAJO 100 ESTILOS TRABAJO 50 LIBRES CON SUBACUATICOS DE 5 M EN SALIDA Y VIRAJES TRABAJO PIES MARIPOSA SUBACUATICO
	MATERIAL	SIN MATERIAL