



## PROGRAMACIÓN HORARIA DEL CURSO

### **Jueves 2 de abril**

- 9:00 h.- Presentación del curso
- 9:00 h.- Didáctica, formación de grupo. (Jorge Mato)
- 12:00. h – Planificación y preparación física (Jorge Mato)
- 14:00 h.- Almuerzo
- 16:00 h.- Arco compuesto ( Antonio Cerra)
- 20:00 h.- Fin de la jornada

### **Viernes 3 de abril**

- 9:00 h.- Arco recurvo, técnica. (Elias Cuesta)
- 11:00 h.- Aspectos fundamentales de la técnica de tiro con arco
- 14:00 h.- Almuerzo
- 16:00 h.- Nutrición deportiva y dopaje.( Jose Luis Boado)
- 18:00 h.- Lesiones en el deporte. Primeros auxilios .(Jose Luis Boado)
- 20:00 h.- Fin de jornada

### **Sábado 4 de abril**

- 9:00 h.- Habilidades básicas(Luis Vera)
- 11:30h.- Juegos en el tiro con arco. (Luis Vera)
- 13:00h.- Defectos en la técnica (Luis Vera)
- 14:00 h.- Almuerzo
- 16:00 h.- . Normativa y modalidades(Luis Vera)
- 18:00 h.- Elección de material. (Luis Vera)

## **Domingo 5 de abril**

9:00 h.- Taller ( confección de cuerdas flemish, culatines, emplumado). (Magda Beltrán)

12:00 h .-. Examen teórico

14:00 h .- Fin de jornada