

### Programación de nuestras actividades en Gofit

*(Todas las actividades serán guiadas por monitores especialistas del centro deportivo y se llevarán a cabo en las horas de Educación Física)*

Los lunes irán los alumnos de 2º ESO

Los martes irán los alumnos de 3º ESO

Los jueves irán los alumnos de 4º ESO

Los viernes irán los alumnos de 1º ESO

FECHA	CURSOS Y PROFESORES	ACTIVIDAD PREVISTA	OBSERVACIONES
<b>21/02</b>	2º ESO	Evaluación inicial de los diferentes estilos de natación.	
<b>22/02</b>	3º ESO	Evaluación inicial de los diferentes estilos de natación.	
<b>24/02</b>	4º ESO	Evaluación inicial de los diferentes estilos de natación.	
<b>25/02</b>	1º ESO	Evaluación inicial de los diferentes estilos de natación.	
<b>01/03</b>	3º ESO	Mejora de la condición física general en el medio acuático.	
<b>03/03</b>	4º ESO	Aspectos específicos de los diferentes estilos.	
<b>04/03</b>	1º ESO	Iniciación a la natación. Crol y braza.	
<b>07/03</b>	2º ESO	Aspectos básicos de los diferentes estilos.	
<b>08/03</b>	3º ESO	Aspectos específicos de los diferentes estilos.	
<b>10/03</b>	4º ESO	Prevención de riesgos y lesiones en el medio acuático.	
<b>11/03</b>	1º ESO	Juegos en el medio acuático.	
<b>14/03</b>	2º ESO	Aspectos específicos en el estilo crol y braza.	
<b>15/03</b>	3º ESO	Fundamentos básicos de salvamento	

		acuático y socorrismo.	
<b>17/03</b>	4º ESO	Fundamentos básicos de salvamento acuático y socorrismo.	
<b>18/03</b>	1º ESO	Prevención de riesgos y lesiones en el medio acuático.	
<b>21/03</b>	2º ESO	Prevención de riesgos y lesiones en el medio acuático.	
<b>22/03</b>	3º ESO	Prevención de riesgos y lesiones en el medio acuático.	
<b>24/03</b>	4º ESO	Actividades dirigidas en agua.	
<b>28/03</b>	2º ESO	Fundamentos básicos de salvamento acuático y socorrismo.	
<b>29/03</b>	3º ESO	Actividades dirigidas en agua.	
<b>31/03</b>	4º ESO	Aquacombat.	
<b>01/04</b>	1º ESO	Fundamentos básicos de salvamento acuático y socorrismo.	
<b>04/04</b>	2º ESO	Juegos en el medio acuático.	
<b>05/04</b>	3º ESO	Aquafitness - aquagym.	
<b>07/04</b>	4º ESO	Mejora de la condición física general en el medio acuático.	
<b>08/04</b>	1º ESO	Fin de sesiones con la fiesta del agua.	