

PROGRAMA ESPORT BLANC ESCOLAR:

CONTINGUTS TÈCNICS D'ESQUÍ ALPÍ:

NIVELLS DE DESENVOLUPAMENT:

Mantindrem l'estructura comuna amb els altres esports d'hivern, dividida en 7 nivells de desenvolupament:

****NIVELL 1: DESPLAÇAR-SE AMB SEGURETAT:***

Des de coneixement zero, arribar a desplaçar-se amb seguretat per l'espai d'una manera bàsica.

****NIVELL 2: CONTROL DEL LLISCAMENT:***

El desplaçament evoluciona fins a un lliscament i aturada de manera controlada.

****NIVELL 3: MOBILITAT CORPORAL BÀSICA: CENTRALITAT I MOVIMENT VERTICAL:***

Introducció dels primers moviments del cos en l'eix longitudinal i vertical.

****NIVELL 4: MOBILITAT CORPORAL AVANÇADA: MOVIMENTS LATERALS***

Evolució de la mobilitat augmentant el rang en eixos longitudinal, vertical i lateral.

****NIVELL 5: COORDINACIÓ GENERAL DELS NIVELLS ANTERIORS:***

Adaptació de la mobilitat general amb ritme i "timing" a l'acció tècnica.

****NIVELL 6: DOMINI TÈCNIC:***

L'implement ja és una ajuda (i no un "problema") i ja es poden aplicar les capacitats físiques (F,R,V,AM).

****NIVELL 7: HABILITATS COMPETITIVES:***

Adaptació de les habilitats a context competitiu

Aquests nivells de desenvolupament tindran uns OBJECTIUS ESPECÍFICS per a cada esport:

ALPÍ:

NIVELL 1: DESPLAÇAR-SE AMB SEGURETAT

Objectius:

1. Conèixer el material i les seves parts de forma bàsica.
2. Equipar-se autònomament o amb l'ajuda d'un company/a.
3. Desplaçar-se en terreny pla lliurement de manera coordinada; entendre la funció de cada element del material. Jugar i explorar amb el material.
4. Dominar el pas en escaleta per remuntar petites pendents; entendre la funció del cantell de l'esquí en contacte amb la neu.
5. Mantenir la posició bàsica en petits lliscaments a la màxima pendent.
6. Introduir el moviment d'obertura i tancament de cunya.

NIVELL 2: CONTROL DEL LLISCAMENT

Objectius:

7. Introduir la mobilitat de triple flexió en parat i en descens directe; turmells, genolls, maluc.
8. Demostrar una bona posició base
9. Introduir la cunya com a mitjà de gestió de la velocitat i la direcció de descens.
10. Adaptar el radi de gir amb cunya al terreny.
11. Demostrar control de la velocitat mitjançant els girs amb cunya.

NIVELL 3: MOBILITAT CORPORAL BÀSICA

Objectius:

12. Introduir el paral·lel com a acció bàsica de conducció.
13. Experimentar moviments endavant i endarrere del centre de masses.
14. Reconèixer i saber trobar la posició del CM centrada.
15. Practicar un moviment vertical explosiu.
16. Adaptar el radi de gir al terreny.
17. Adaptar el moviment al radi de gir.
18. Alimentar l'esperit competitiu.

NIVELL 4: MOBILITAT CORPORAL AVANÇADA

Objectius:

19. Experimentar amb el derrapatge i pressa de cantells per sensibilitzar-se amb la conducció.
20. Introduir moviment laterals; “push” i tancament d’angles.
21. Trobar agilitat, llibertat e independència amb els peus.
22. Introduir clavat de bastó.
23. Adaptar el radi de gir al terreny.
24. Adaptar el moviment al radi de gir.
25. Introduir el desplaçament d’esquena.
26. Alimentar l’esperit competitiu.

NIVELL 5: COORDINACIÓ GENERAL DELS NIVELLS ANTERIORS

Objectius:

27. Experimentar amb tots els plans de moviment.
28. Gestionar el ritme dels moviments en les diferents fases de la corba.
29. Demostrar clavat de bastó com una acció coordinada i natural.
30. Introduir moviments d’anticipació. Rotatoris.
31. Adaptar la posició del cos en diferents superfícies irregulars.
32. Alimentar l’esperit competitiu.

NIVELL 6: DOMINI TÈCNIC

Objectius:

33. Introduir el derrapatge i pivotament com exercici de perfeccionament sensitiu i de control corporal i dels cantells.
34. Demostrar domini amb tot tipus de condicions de neu, pista, radi de gir o velocitat.
35. Demostrar ritme i fluïdesa, destresa i precisió en les diferents fases de la corba.
36. Demostrar sensibilitat de peus.
37. Alimentar l’esperit competitiu.

NIVELL 7: HABILITATS COMPETITIVES

Objectius:

38. Introduir i adaptar tècnicament cada disciplina.
39. Introduir moviments rotatoris com a mitjà per a generar velocitat a través d'acumulació d'energia.
40. Aprendre a gestionar les pressions i forces en les diferents fases de la corba.
41. Exaltar l'esperit competitiu.

CONTINGUTS MEDI NATURAL:

Alpí:

- Orografia al Pirineu i introducció a l'orientació
- Introducció a la meteorologia.

Orografia al Pirineu i introducció a l'orientació.

Conceptes:

Situació geogràfica de l'estació

Principals cims que envolten l'estació

Reconèixer les formes del relleu degudes a erosió fluvial i glacial

Elements d'orientació naturals

Introducció a la meteorologia i l'orientació.

Conceptes:

Observació de l'estat del cel (destapat, cobert, vent, etc...)

Identificació dels núvols

Fenòmens meteorològics de muntanya (torb, borrufa, rufaca, etc...)

Nivologia (tipus de neu, allaus)