

**PROGRAMA ESPORT BLANC ESCOLAR:**

**CONTINGUTS TÈCNICS D'SNOWBOARD:**

**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:

**SNOWBOARD:**

Igual que amb els altres esports, es faran servir activitats de freestyle dintre dels diferents objectius per d'aquesta manera ampliar el repertori motriu.

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

Objectius:

1. Identificar el material d'snowboard i les seves parts.
2. Equipar-se autonomament.
3. Conèixer la normativa de seguretat a pistes i al snowpark
4. Desplaçaments pel pla amb un peu.
5. Frenar el lliscament anant lligat amb un peu

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

Objectius:

6. Remuntar petites pendents amb un peu lligat
7. Realitzar descens directe amb un i dos peus frenant per contrapendent
8. Realitzar un derrapatge bàsic (sense gaire mobilitat) sobre la línia de màxima pendent (LMP) de frontside i backside.
9. Agafar remuntadors amb seguretat

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

Objectius:

10. Realitzar rotacions al pla
11. Realitzar descens directe amb desplaçaments en l'eix longitudinal frenant per contrapendent
12. Realitzar derrapatge sobre la LMP amb moviments verticals
13. Realitzar derrapatge amb desplaçament en l'eix longitudinal de la taula

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

Objectius:

14. Realitzar descens directe amb primera presa de cantell (viratge a la muntanya) backside.
15. Realitzar descens directe amb primera presa de cantell (viratge a la muntanya) frontside.
16. Realitzar descens directe amb treball vertical i salts.
17. Introduir el viratge base aïllat

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

Objectius:

18. Realitzar viratge base i encadenar-los
19. Realitzar viratge per extensió i encadenar-los
20. Realitzar viratge per flexió i encadenar-los
21. Introduir exercicis al snowpark

*\*NIVELL 6: DOMINI TÈCNIC:*

Objectius:

22. Realitzar viratge base i encadenar-los amb gradualitat i desplaçaments del CDG actius en pista blava.
23. Realitzar viratge base i encadenar-los amb gradualitat i desplaçaments del CDG actius en pista vermella.
24. Realitzar viratge per extensió i encadenar-los amb gradualitat i desplaçaments del CDG actius en pista blava.
25. Realitzar viratge per extensió i encadenar-los amb gradualitat i desplaçaments del CDG actius en pista vermella.
26. Realitzar viratge per flexió i encadenar-los amb gradualitat i desplaçaments del CDG actius en pista blava.
27. Realitzar viratge per flexió i encadenar-los amb gradualitat i desplaçaments del CDG actius en pista vermella.

*\*NIVELL 7: HABILITATS COMPETITIVES:*

Objectius:

- 28. Realitzar els exercicis anteriors amb referències
- 29. Realitzar els exercicis anteriors amb competència
- 30. Adaptar els exercicis anteriors a traçats nous

CONTINGUTS MEDI NATURAL:

Snowboard:

- Hàbits i costums humans relacionats amb la natura al Pirineu
- Hàbits saludables i mediambientalment sostenibles a la natura

Hàbits i costums humans relacionats amb la natura al Pirineu

Conceptes:

Agricultura i ramaderia

Turisme de muntanya (hivern i estiu)

Hàbits saludables i mediambientalment sostenibles a la natura.

Conceptes:

Mantenir neta la muntanya

Les 3 erres: Reduir + Reutilitzar + Reciclar