

PROGRAMA ESPORT BLANC ESCOLAR:

CONTINGUTS TÈCNICS ESQUÍ DE FONTS:

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:

FONS:

***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. Mantenir la posició bàsica en situacions de petits desequilibris i coordinacions senzilles.
4. Lliscar en un terreny pla.
5. Aixecar-se e la neu amb autonomia sense descalçar-se el esquís.

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

Objectius.

6. Equipar- se de forma autònoma.
7. Baixar un pendent mitjà controlant la velocitat mitjançant el cuny .
8. Realitzar canvis de direcció en un pendent mitjançant el cuny.
9. Treure un esquí fora de la traça per controlar la velocitat mitjançant el cuny.
10. Superar fortes pujades mitjançant la divergència d'espàtules (tisora).

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

Objectius.

11. Mantenir la posició bàsica en situacions de desequilibri i coordinacions complexes.
12. Baixar un pendent mitjà controlant la velocitat mitjançant el cuny amb qualsevol situació de neu.
13. Realitzar canvis de direcció durant la baixada mitjançant el cuny a llocs determinats.
14. Sortir i entrar de la traça a llocs senzills.
15. Coordinar el pas altern, sense bastons.

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

Objectius.

16. Encadenar derrapatges com a forma de control de la velocitat o per el gaudir.
17. Baixar controlant la velocitat per pendents forts amb qualsevol tipus de neu.
18. Sortir- Entrar fora de la traça en qualsevol situació.
19. Coordinar l'acció dels braços i les cames en el pas altern.
20. Aguantar la patinada sobre un sol esquí en una baixa molt suau sense bastons i utilitzat el pas patinador.

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

Objectius:

21. Canviar el desplaçament d'altern a simultani quan les condicions ho demanin.
22. Adaptar la freqüència a la velocitat que es porta.
23. Executar el 2-1 en un pla baixada.
24. Començar a projectar- se i orientar-se sobre l'esquí que llisca.

**6. NIVELL 6: DOMINI TÈCNIC:*

Objectius:

25. Aguantar una posició de velocitat en el descensos
26. Regular la velocitat a l'entrada d'un viatge en baixada per perdre el mínim d'inèrcia.
27. Fer un 2-1 coordinat.
28. Fer un asimètric coordinat en pujades mitjanes.
29. Canviar d'asimètric a 2-1 o viceversa quan les condicions ho demanin.

**NIVELL 7: HABILITATS COMPETITIVES:*

Objectius:

30. Posar en pràctica totes les habilitats treballades anteriorment
31. Resistència en l'activitat
32. Després d'un esforç aeròbic, capacitats per poder fer un canvi de ritme.
33. Capacitat per suportar la pressió competitiva
34. Mantenir les habilitats tècniques dins d'un context competitiu

CONTINGUTS MEDI NATURAL:

Fons:

- Orografia al Pirineu i introducció a l'orientació
- Espècies d'animals i plantes de la comarca i el Pirineu

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

Espècies d'animals i plantes de la comarca i el Pirineu

Conceptes:

Estatges de vegetació en alçada (nival, alpi, subalpi, muntà)

Hàbitats de muntanya

Animals d'alta muntanya (identificació, costums, etc...)