



Planificació Escola de Neu LMCE 2009 / 2010

## **ESCOLA DE NEU 2009-2010**

### **CORREDORS I CORREDORES** (nascuts entre el 2003 i el 2005)

1.	Jan Sulé Font	2003
2.	Iu Vidal Bernad	2003
3.	Inés Pinyol Gil de Bernabé	2003
4.	Joan Vidal Serra	2003
5.	Marc Navarro Pallarols	2003
6.	Pol Navarro Pallarols	2003
7.	Mariona Masià Pinyol	2003
8.	Eugenia Salmurri Negre	2003
9.	Nina Martínez Romeu	2003
10.	Nona Pérez Vives	2003
11.	Èric Gabarrós Ginesta	2003
12.	Júlia Farreres Garcia	2003
13.	Javi Tortajada Bautista	2004
14.	Arnau Fernández Oliva	2004
15.	Cristina Fenández Espinós	2003
16.	Ferran Pijoan Adroher	2004
17.	Marta Borràs Solsona	2005
18.	Alejandro Calafell Fdez	2005
19.	Anna Masià Pinyol	2005

### **ENTRENADORS**

- Anna Cervantes (Tècnica Esportiva Nivell II)
- Ariadna Sanahuna (Excorredora LMCE, Tècnica Esportiva Nivell I)
- Susana Guajardo (Excorredora LMCE, Monitora de lleure i Entrenadora NI FCEH)
- Joan Masià (Excorredor LMCE)

### **CALENDARI D'ENTRENAMENTS**

Inici temporada d'hivern **14 novembre 2009 – final 18 abril 2010**

#### **Horaris:**

Dissabtes 08:45-14:00h  
Diumenges 08:45-14:00h

**Dies d'esquí:** 64

**Hores d'esquí:** 320h

**Lloc de trobada:** Roc Blanc.

Normalment farem una parada per esmorzar entre les 10.30 i les 11. Als descansos és molt important la hidratació i portar una barreta energètica (no xuxes ni patates fregides).  
Us agrairíem que ens comunicuéssiu les al·lèrgies (penicil·lina, aliments, animals...) o els problemes de salut (epilèpsia, diabetis, asma...).



## Planificació Escola de Neu LMCE 2009 / 2010

### Calendari dies entrenament

NOVEMBRE 2009						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DESEMBRE 2009						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

GENER 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRER 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARÇ 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Entrenaments	Entrenaments opcionals
--------------	------------------------

### LÍNIA DE TREBALL

El treball a pistes i les diferents activitats esportives i de lleure que es realitzen durant l'any estan adaptats a les capacitats d'aprenentatge psíquiques i físiques dels nens/es de 4, 5 i 6 anys (2003 – 2005). Estan organitzades per a què aprenguin a **gaudir d'aquest esport i del medi** on es desenvolupa, la natura. També perquè desenvolupin i aprenguin la **tècnica base d'esquí** i s'introdueixin de manera progressiva al món de la competició.

La **seguretat** és el factor més important per a desenvolupar amb èxit aquest treball: es parlarà i s'explicarà el reglament de pistes, les senyalitzacions, el respecte al medi ambient, com han d'actuar en cas de pèrdua. Estan establerts uns procediments i normativa de seguretat per actuar el més ràpid i millor possible en cas d'accident o pèrdua, i com utilitzar els remuntadors mecànics correctament.

Es promocionarà la **diversió i l'oci** utilitzant com a eines els jocs, el muntatge de circuits d'habilitat, organització d'activitats lúdiques i socials (sobretot per Nadals, Setmana Santa...) aventures, gimcanes, cançons, dibuixos, temes i centres d'interès en les diferents etapes de la



## Planificació Escola de Neu LMCE 2009 / 2010

temporada, contes. Els entrenadors donen sempre importància a l'animació i la varietat del treball en les sessions d'entrenament.

Una altra de les prioritats d'aquest equip és fomentar la cohesió i l'esperit de grup, la convivència, l'esforç, la disciplina, l'autonomia, la felicitat, el sentit de l'humor i l'afecte.

### **OBJECTIUS DE L'EQUIP**

#### **Objectius Socials:**

- Convivència; Respecte als companys, respecte als corredors d'altres clubs, respecte al personal de l'estació.
- Respecte a l'entorn i el medi en el que treballem.
- Disciplina i Cohesió, fomentant l'esperit competitiu i el treball d'equip.
- Sensació de pertànyer a un grup
- Companyerisme, amb justícia i autonomia.
- De Felicitat, amb alegria i humor.
- Divertir-se amb l'esport i amb els companys
- Implicació i estima a l'esport
- Gaudir de la competició

#### **Objectius Cognitius:**

- Aprenentatge de part del vocabulari tècnic d'esquí.
- Introducció al funcionament general de curses.
- Funcionament general de la metodologia de treball de la categoria.
- Orientar-se correctament dins la nostra estació. Saber què ha de fer en cas de pèrdua del grup.
- Assolir autosuficiència: poder transportar el seu material, saber cordar-se les botes i posar-se els esquís, cuidar el seu material.
- Saber utilitzar qualsevol tipus de remuntador mecànic.

#### **Objectius Tècnics:**

##### (Escola de neu I)

- Arribar a baixar en paral·lel, encadenant girs, qualsevol pista.
- Ser capaç d'adaptar-se al terreny i de desenvolupar-se sense problemes en diferents condicions de neu (fora pista, neu dura, neu primavera...).
- Bon control de velocitat. Introducció de nocions de ritme. Saber esquiar a diferents velocitats.
- Paral·lelisme aproximada de túbies i separació de genolls
- Capacitat d'esquiar sol i fluid
- Separació constant dels peus
- Percepció de l'equilibri endavant, enrera i lateral
- Conducció d'errada
- Realitzar el moviment vertical entre els canvis de direcció

##### (Escola de neu II)

- Arribar a baixar en paral·lel, encadenant girs, qualsevol pista.
- Ser capaç d'adaptar-se al terreny i de desenvolupar-se sense problemes en diferents condicions de neu (fora pista, neu dura, neu primavera...).
- Bon control de velocitat. Introducció de nocions de ritme. Saber esquiar a diferents velocitats.
- Paral·lelisme aproximada de túbies i separació de genolls
- Dissociació dels moviments del tren superior i inferior
- Capacitat d'esquiar sol i fluid



## Planificació Escola de Neu LMCE 2009 / 2010

- Separació constant dels peus
- Percepció de l'equilibri endavant, enrera i lateral
- Independència de cames, conducció dels esquís en paral·lel
- Conducció derrapada, i tallada en pistes planes
- Realitzar el moviment vertical entre els canvis de direcció

### PLANIFICACIÓ I VOLUM D'ENTRENAMENT

Les curses previstes per a l'equip d'Escola de neu són:

- Descens Infantil 1 de gener
- Cursa de la Marató de TV3
- Cursa social LMCE
- Cursa dels forfaits de temporada

VOLUM		Sessions	ESTRUCTURA		Sessions
Nº dies activitat física					
Nº stages pre-temporada	0		Esquí lliure	80-90%	
Nº dies esquí pre-temporada	0		Traçats, educatius...	10-20%	7 - 12
Nº dies esquí temporada	64		Competicions	2	
% ENTRENO x Disciplina		Dies			
SL	10%	7	Controls Mèdics	Bàsic	1
GS	85%	54	Test Físics		2
SG, velocitat	5%	3	Test Laboratori		

### MATERIAL RECOMANAT

Casc i ulleres de boira,  
Protecció dorsal  
Guants de cinc dits i manopla  
Esquís aproximats a 120-130cm (alçada dels ulls-front)  
Botes, a poder ser de 3 o 4 tanques  
Pals rectes  
Fixacions 2-6  
Roba (uniforme club o altra roba d'esquí)  
Crema solar  
Fitxa amb dades per seguretat

### PLANIFICACIÓ PER ETAPES

Per a definir el treball que farem, els objectius, així com també les "activitats especials" organitzarem la temporada en 6 etapes. Són les següents:

1. Adaptació i anàlisi
2. Ja arriba el Nadal!
3. Gener, mes primer
4. Febrer, mes olímpic



## Planificació Escola de Neu LMCE 2009 / 2010

5. Al març, qui no té calçat ja pot anar descalç
6. Setmana Santa i final de temporada

### **ETAPA 1: ADAPTACIÓ I ÀNALISI (14 novembre - 13 desembre)**

#### TREBALL:

En aquesta primera etapa el treball anirà encaminat a:

- Recordar tècnica base aconseguida la temporada anterior
- Adaptació grup i entrenadors
- Conèixer bé el medi (La Molina)
- Autonomia i autosuficiència (vestir-se sols, portar esquís, què fer quan es perden...)
- Saber utilitzar qualsevol tipus de remuntador mecànic

#### ORG. TREBALL:

Metodologia / esquí lliure / circuits habilitat + jocs

Un dia X del període adaptació:

*9h-10h: Esquí lliure (2 baixades supervisades /dues no supervisades)*

*10h-11h: Metodologia o exercicis multifinalitat*

*11h-12h: Parada*

*12h-13h: Circuit habilitat*

*13h-14h: Esquí lliure + jocs*

#### ACTIVITATS ESPECIALS:

- JOC de benvinguda al nou TELECADIRA de Cap de Comella (joc de pistes)
- CALENDARI D'ADVENT + NADALES (Cada cap de setmana, a l'hora d'esmorzar, obrirem les finestretes corresponents del calendari d'Advent de LMCE i cantarem una Nadala)

### **ETAPA 2: JA ARRIBA NADAL (20 desembre – 5 gener)**

#### TREBALL:

En aquesta segona etapa el treball anirà encaminat a:

- Millorar tècnica base (Escola de neu I, cunya i ja nocions de paral·lel / Escola de neu II, paral·lel més perfeccionat)
- Conèixer bé el medi (La Molina)
- Autonomia i autosuficiència (vestir-se sols, portar esquís, què fer quan es perden...)
- Companyerisme, esperit d'equip
- Velocitat (deixar lliscar els esquís, posició de velocitat, saber esquiar a diferents velocitats)
- Millorar coordinació i habilitat (circuits i traçats educatius)

#### ORG. TREBALL:

Treballarem de forma bastant similar al període d'adaptació (metodologia / esquí lliure / circuits habilitat i exercicis multifinalitat + jocs) però afegirem també algun traçat educatiu de gegant. També introduïrem el funcionament general de curses (el dia 1 de gener els corredors participaran en el Descens Infantil de La Molina).



## Planificació Escola de Neu LMCE 2009 / 2010

A més a més, introduïrem moltes activitats dinàmiques/especials, ja que es tracta de molts dies seguits d'esquí. També farem activitats de tarda – pendent de determinar.

### ACTIVITATS ESPECIALS:

- ARRIBA EL PARE NOËL (Nadal)
- EL JOC DEL COTILLÓN (Cap d'any)
- LLUFES PELS SANTS INOCENTS (28 de desembre)
- HEU SENTIT ELS REIS? (4-5 de gener)

### CURSES:

Descens Infantil – 1 de gener

### **ETAPA 3: GENER, EL MES PRIMER (9 gener -31 gener)**

#### TREBALL:

En aquesta tercera etapa el treball anirà encaminat a:

- Perfeccionar tècnica base (Escola de neu I, paral·lel elemental / Escola de neu II, paral·lel perfeccionat, conducció d'errapada i en zones planes, tallada)
- Autonomia, capacitat d'esquiar sol i fluid per qualsevol tipus de pista
- Velocitat (deixar lliscar els esquís, posició de velocitat, saber esquiar a diferents velocitats)
- Millorar coordinació i habilitat (circuitos i traçats educatius)
- Companyerisme, esperit d'equip

#### ORG. TREBALL:

Seguirem treballant amb esquí lliure i metodologia però dedicarem moltes hores a exercicis i circuits per a millorar l'habilitat, coordinació i moviments del cos.

### ACTIVITATS ESPECIALS:

- PENDENT DE DETERMINAR

### **ETAPA 4: FEBRER, MES OLÍMPIC (6 febrer – 28 febrer)**

#### TREBALL:

Pel que fa als objectius tècnics i cognitius, ens dedicarem a reforçar l'etapa anterior. Continuarem amb:

- Perfeccionar tècnica base (Escola de neu I, paral·lel elemental-perfeccionat / Escola de neu II, paral·lel perfeccionat, conducció d'errapada i en zones planes, tallada).
- Autonomia, capacitat d'esquiar sol i fluid per qualsevol tipus de pista. En acabar aquest mes, tots els corredors han de ser capaços de arribar a baixar en paral·lel, encadenant girs, qualsevol pista
- Millorar coordinació i habilitat (circuitos i traçats educatius)



## Planificació Escola de Neu LMCE 2009 / 2010

- Companyerisme, esperit d'equip
- Velocitat
- Saber esquiar correctament dins d'un eslàlom gegant.
- Aprenentatge de part del vocabulari tècnic d'esquí, introducció al funcionament general de curses (aprofitarem els Jocs Olímpics per ensenyar-los més vocabulari tècnic, disciplines de l'esquí alpí, diferents modalitats d'esports d'hivern)

### ORG. TREBALL:

Aquesta etapa coincideix amb la celebració dels Jocs Olímpics d'hivern de Vancouver. Aprofitarem aquest esdeveniments com a centre d'interès d'aquesta etapa. D'aquesta manera, a part de seguir treballant amb esquí lliure, metodologia i exercicis multifinalitat donarem molta cabuda a jocs, gimcanes i activitats diverses relacionades amb els Jocs Olímpics. Celebrarem les nostres pròpies Olimpíades.

En aquesta etapa, si ja portem moltes hores d'esquí i veiem que els nens estan cansats, farem un o dos dies de descans d'esquí amb altres activitats lúdiques, d'aventura i de contacte amb la naturalesa.

### ACTIVITATS ESPECIALS:

- CARNESTOLTES
- ELS JOCS OLÍMPICS D'ESCOLA DE NEU
- ACTIVITAT ALTERNATIVA a l'esquí

## **ETAPA 5: AL MARÇ, QUI NO TÉ CALÇAT JA POT ANAR DESCALÇ ((6 març – 21 març))**

### TREBALL:

Es tracta de l'etapa més curta de la temporada (només 6 dies d'esquí). El treball anirà encaminat a assolir els següents objectius:

- Tècnica base perfeccionada (paral·lel perfeccionat, paral·lelisme tíbies, separació cames, condució derrapada i tallada. Dissociació tren superior i inferior)
- Saber esquiar correctament dins d'un eslàlom gegant.
- Esquiar a diferents velocitats (nocions de canvis de ritme)
- Viratges de diferents radis (introducció a l'eslàlom especial)
- Autonomia, capacitat d'esquiar sol i fluid per qualsevol tipus de pista. En acabar aquest mes, tots els corredors han de ser capaços de arribar a baixar en paral·lel, encadenant girs, qualsevol pista
- Millorar coordinació i habilitat (circuitos i traçats educatius)
- Companyerisme, esperit d'equip
- Velocitat

### ORG. TREBALL:

Metodologia + esquí lliure

Molts traçats educatius de gegant i eslàlom

Jocs a última hora de l'entrenament



Planificació Escola de Neu LMCE 2009 / 2010

### ACTIVITATS ESPECIALS

- PENDENTS DE DETERMINAR

### **ETAPA 6: SETMANA SANT I FINAL DE TEMPORADA (del 27 de març al 28 d'abril)**

#### TREBALL:

En aquesta etapa hem d'acabar d'assolir ja tots els objectius tècnics de la temporada, reforçant tots els aconseguits en l'etapa anterior. Però és també una etapa amb molts dies seguits d'esquí (Setmana Santa). I a més a més, es tracta del final de temporada. És per això, que augmentarem el nombre de jocs, gimcanes i activitats lúdiques i esportives a les tardes. D'aquesta manera, evitarem que els nens acabin molt cansats al final d'aquesta etapa i de tota la temporada

#### ORG. TREBALL:

Exercicis multifinalitat

Circuits habilitat

Traçats educatius

Jocs, gimncanes

### ACTIVITATS ESPECIALS

- LA VELLA QUARESMA

- EL JOC DE PASQUA

- GIMCANA/ AVENTURA DE FINAL DE TEMPORADA