

AEP EQUIP FREESKI.

Aquesta temporada i veient l'evolució de l'equip de Freeski el club de l'AEP s'iniciarà amb el projecte de trenta-tres dies de Freeski a més del curs de disset dies que ja teníem.

Els dos cursos van adreçats a tots aquells esquiadors i esquiadores, amb un nivell d'esquí alt, que els hi agradi tant treballar tècnica en pista, com la tècnica que comporta estar dins d'un snowpark, l'edat per formar part de l'equip de Freeski és de vuit anys a divuit anys.

Els objectius que treballaran:

- **Objectius conceptuals:**
 - Conèixer la tècnica dels trucs correctament.
 - Entendre el moviment/rotació dels trucs a nivells tèdic.
 - Interpretar la velocitat que s'ha de dur a terme davant de cada mòdul eficaçment.
- **Objectius procedimentals:**
 - Realitzar les tècniques dels trucs correctament.
 - Executar el moviment>/rotació dels trucs amb fluïdesa.
 - Adaptar la velocitat davant d'un mòdul.
 - Analitzar els videoclips propis de cada esquiador/a.
 - Corregir errors comuns.
- **Objectius actitudinals:**
 - Cooperar amb la resta de companys/es.
 - Respectar els tècnics, companys/es i tot el material (tant el nostre propi, com el del snowpark, o dels llocs on anirem a realitzar entrenaments).
 - Ajudar als camps/es per progressar junts.
 - Ser autocrític per aprendre a millorar.
 - Escoltar els consells per aprendre.
 - Oblidar la por parcialment.

Cada objectiu anirà acompanyats dels continguts conceptuals que és durant a terme per poder assolir els objectius marcats per la temporada 21/22.

Dintre de com treballarem els continguts conceptuals, trobem:

- Tècnica del truc (cos, alçades, velocitats, trucs, mòduls,kickers,...Tant amb esquís com sense esquís)
- Tècnica en pista per millora la nostra posició damunt dels esquís.
- Cooperació entre companys/es i els tècnics.

Activitats que es realitzaran:

- Durant la temporada es treballarà tant al snowpark de Portainé.
- Com es realitzaran les sortides a les competicions per tal de conèixer altres snowparks i passar una bona estona veient el nivell d'esquí que tenen altres esquiadors i

esquiadores d'altres clubs, pensem que la competició ven gestionada pot aportar la superació d'un mateix.

- Anirem a treballar en sec (acrobàcia) al poliesportiu i al 360 per millorar la nostra tècnica a terra i després poder transmetre-ho als esquí.

Criteris d'avaluació:

- Durant la temporada farem una avaluació continuada per avaluar el progrés de cada esquiador/a.
- Realitzarem tres tipus d'avaluacions internes per saber com evolucionen.
Avaluació inicial: una fitxa d'observació que ens servirà per denominar quin és el nivell en pista i un altre per saber quin és el nivell a l'snowpark.
Avaluació formativa que ens permetrà determinar el grau en què es van aconseguint els objectius marcats.
Avaluació sumativa que es realitzarà al final i serà una síntesi dels resultats de l'avaluació inicial i formativa en relació amb els objectius previstos.

Material de Freeski:

- Esquí de freestyle: esquí de doble espàtula.
- Botes de freestyle
- Pals de freestyle
- Casc
- Ulleres
- Guants
- Tortuga
- Culot
- Opcional: genollera, colzeres.

PREUS

FREESKI 17 DIES:

- Nadal, reis i diumenges de 10 a 14h (total: 68 hores/temporada) Preu: 330€, mínim 6 inscrits.
- Curs d'entrenaments en sec (20 hores), dissabtes a la tarda, 4 dies al poliesportiu els Til·lers 4 dies al 360 Andorra (ni el transport ni l'entrada estan inclosos al preu), mínim 8 inscrits. Preu: **70€ (opcional per 17 dies)**
 - **Cost total 330€ (68 hores, preu per hora 4,85€/hora) mínim d'inscrits.**

FREESKI 33 DIES:

- Nadal, reis, dissabte i diumenge de 10 a 14h (total: 132hores/temporada)(mínim 6 inscrits)
- Curs d'entrenaments en sec (20 hores), dissabtes a la tarda, 4 dies al poliesportiu els Til·lers 4 dies al 360 Andorra (ni el transport ni l'entrada estan inclosos al preu), mínim 8 inscrits.



- **Cost total 610€ (152 hores, preu per hora 4,01€/hora) mínim d'inscrits.**


Cost aproximat de les despeses extres:

- Sortida de convivència i competició: 150€
- Entrenaments al 360 d'Andorra (transport i entrada dels quatre entrenaments) 84 €

CALENDARI

DESEMEBRE							GENER								
		1	2	3	4	5					1	2			
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30		
							31								
FEBRER							MARÇ								
		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	26	27	28
								28	29	30	31				

  33 dies Freeski

 17 dies Freeski

* Faltarà incloure en el calendari sessions en sec d'acrobàcia.