

## **AEP EQUIP LLIGA CATALANA.**

Lliga Catalana és un curs de tecnificació a la competició on els joves aprendran a dominar la tècnica de l'esquí alpí i a competir. Per aconseguir l'objectiu les nenes i nens de lliga catalana faran de tot...freeride, freestyle, esquí nòrdic, snowboard, preparació física en sec, classes teòriques i clarament traçats en totes les seves disciplines (gegant, eslàlom i supergegant). Està demostrat que en l'esquí alpí, com molts altres esports tècnics, es necessita unes 10.000 hores per arribar a la perfecció, amb aquest curs et donem la possibilitat de practicar l'esport que estimes el màxim de dies possibles...  
A partir dels 8 anys.

### Els objectius que treballaran:

- **Objectius conceptuals:**
  - Conèixer la tècnica correctament.
  - Entendre els moviments i la tècnica de l'esquí alpí a nivells teòric.
  - Interpretar i reconèixer un traçat, la neu, la pista.
  - Saber gestionar els "nervis" durant una competició.
- **Objectius procedimentals:**
  - Realitzar la tècnica correctament tant en lliure com en traçat.
  - Executar el moviment tècnic amb fluïdesa.
  - Adaptar la velocitat durant el traçat de manera de realitzar el millor temps possible.
  - Saber analitzar els vídeos propis i dels companys.
  - 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 de l'estació o dels llocs on anirem a disputar les competicions).
  - Ajudar als companys/es per progressar junts.
  - Ser autocrític per aprendre a millorar.
  - Escoltar els consells per aprendre.
  - Oblidar la por a un traçat o a la velocitat 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 en traçat
- Tècnica en pista per millora la nostra posició damunt dels esquís.
- Cooperació entre companys/es i els tècnics.

**Activitats que es realitzaran:**

- Entrenaments a Port Ainé i en dies puntuals a Espot.
- Competicions que es presentaran a principi de temporada.
- Dos dies de proves físiques a Sort per analitzar l'estat psicomotor dels corredors/as.
- Un dia de manteniment i preparació de material.

**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 al traçat.
- 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 LLIGA CATALANA:** (segon les categories el material obligatori pot variar)

- Esquí d'eslàlom i gegant.
- Botes
- Pals d'eslàlom i gegant
- Casc.
- Ulleres
- Guants
- Tortuga
- Mono de competició
- Proteccions d'eslàlom
- Motxilla porta material

*En la reunió d'inici de temporada us detallarem tota la Informació.  
Si teniu dubtes o preguntes podeu trucar al Txesco al 629071123.*

## PREUS

Pont de la Puríssima, Nadal, Reis, dissabte i diumenge i Setmana Santa de 09 a 14 h  
(total: 275 h/temporada)

Tres tardes de proves físiques i manteniment de materials.

- Cost total 895 € (preu per hora 3,25 €/hora) mínim d'inscrits.

## Despeses extres:

- Sortides a competicions. (es detallarà el cost a la reunió de presentació de principi de temporada). (PART DEL PREU DE LES SORTIDES ESTARÀ SUBVENCIONAT PER EL CLUB)
- Llicència federativa de competició (U10-U12: 150 € U14-U16: 232 €.
- LES CURSES GENERALMENT SON A:  
U10-U12: Baqueira, Boi Taüll, Espot, Port del Compte.  
U14-U16: LaMolina, Masella, Pas de la Casa, Espot, Baqueira.  
U18 – U21: LaMolina, Masella, Espot, Baqueira.

## CALENDARI

\* Faltarà incloure en el calendari sessions en sec i competicions que es presentaran a principi de temporada.

DESEMBRE

	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

						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

	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

	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

					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		