



LA MOLINA ES MOU !!!: COPA DEL MÓN D'ESQUÍ ALPÍ FEMENÍ FIS 13 I 14 DE DESEMBRE

INTRODUCCIÓ

La Molina és la primera estació dels Pirineus en acollir la Copa del Món d'esquí alpí.

Aquest hivern que es compleixen els 100 anys de l'esquí a Catalunya, l'estació catalana degana dels esports de neu a Espanya té el privilegi d'acollir per primera vegada als Pirineus dues proves de la Copa del Món Femenina d'Esquí Alpí. Es disputaran els dies 13 i 14 de desembre en l'estadi Supermolina de l'estació de Girona.

Aquesta cita serà la primera de màxim nivell que tindrà lloc als Pirineus i que és el preludi per als Campionats del Món d'Snowboard de l'any 2011 el seu punt culminant.

Aprofitem per fer-vos conèixedors que La Molina tindrà dues copes del Món més:

- Del 12 al 15 de gener Copa del Món discapacitats IPC
- Del 12 al 15 de març Copa del Món Snowboard FIS

OBJECTIU

El principal objectiu que ens plantejem és apropar aquesta competició a tots els escolars de Catalunya.

EDATS

Escolars de Catalunya de CS de primària (5è i 6è) i de 1r Cicle de Secundària (1r i 2n D'ESO).

PROJECTE

Per tal de fer participar a les escoles de Catalunya d'aquest Esdeveniment us proposem una sèrie d'activitats:

- 1- Proposta de diferents activitats per desenvolupar dins l'àrea d'educació física.
- 2- Assistència dels escolars com a públic el dia de la competició. La Molina està amb negociacions diverses per intentar facilitar un sistema de transport per a les escoles.



COM PODEM TREBALLAR A L'ESCOLA DINS L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

A continuació us oferim tres maneres diferents de treballar mitjançant Unitats Didàctiques. Lògicament aquestes unitats es poden extrapolar a la Copa del Món d'esquí Aolí femení, a la Copa del Món de Discapacitats IPC i a la Copa del Món de Snowboard FIS.

- La primera està enfocada per alumnes de 2n D'ESO, gira entorn a l'esquí alpi i totes les envers característiques a nivell conceptual. La part pràctica la podem enfocar dins la setmana blanca. O podem demanar un treball als alumnes envers les competicions esportives i en concret la Copa del Món d'esquí alpi.

- La segona va dirigida a alumnes de 1r d'Eso i és interactiva, per tant, s'ha de realitzar des de l'ordinador. S'anomena Bateig de neu i proposa el repte d'organitzar una sortida a la neu.

- Per finalitzar la tercera va enfocada a alumnes de cycle superior i també és interactiva. El tema d'aquesta són els Jocs Olímpics d'Hivern. Es pot enfocar des de l'àrea d'educació física o bé des de la de coneixement del medi. Proposa una sèrie de preguntes que els alumnes han de respondre.

1. UNITAT DIDÀCTICA L'ESQUÍ ALPI

OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Conèixer els conceptes bàsics de les activitats a la neu.
- Acceptar les diferències entre les persones, sense discriminació de sexe o capacitat.
- Participar en les activitats a la natura proposades.
- Planificar una activitat en el medi natural, cercant la informació necessària.
- Ser respectuós amb el medi natural.
- Sensibilitzar-se per realitzar activitat física en el temps de lleure.



CONTINGUTS

1. Història de l'esquí
2. Les Instal·lacions
 - 2.1. Les pistes
 - 2.2. Els remuntadors
 - 2.3. La neu
3. La tècnica i els estils
 - 3.1. La posició del cos
 - 3.2. Tècnica de descens
 - 3.3. Els girs
 - 3.4. Estils de descens
 - 3.5. Tècniques d'ascens
4. L'equipament
 - 4.1. Els esquís
 - 4.2. Els pals o bastons
 - 4.3. Les botes
 - 4.4. El vestit i els complements
5. Les competicions de l'esquí alpi
 - 5.1. Modalitats i proves
 - 5.2. Les competicions internacionals

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
- Reconèixer i apreciar les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana.
- Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
- Desenvolupar la capacitat d'organització col·lectiva.
- Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.

CRITERIS D'AVUACIÓ

- Planificar i practicar activitats d'iniciació a l'esquí.
- Valorar la recerca d'informació, l'aprenentatge de tècniques bàsiques, la participació i el respecte per les normes de l'activitat i pel medi.
- Valorar les actituds de participació, esforç i cooperació.

TEMPORITZACIÓ

El professorat determinarà les sessions que destina a cada unitat didàctica.



2. UNITAT DIDÀCTIC D'ESQUÍ PER ALUMNES DE 1R ESO

La unitat s'anomena Bateig d'esquí i està elaborada Gemma Bartui i en el marc de les actuacions de la Federació Catalana d'Esports d'hivern. La podreu trobar a la pàgina :

<http://webquest.xtec.cat/ee2008/bateigesqui/index.HTM>

Aquesta unitat està pensada per treballar a l'escola fent servir l'ordinador i està enfocada a l'àrea d'educació física. El que proposa als alumnes és elaborar un treball al voltant d'una sortida d'esquí. És podria treballar de cara a la setmana blanca.

A continuació us detallem una mica més d'informació extreta del website:

JUSTIFICACIÓ

La popularització creixent de l'esquí ha permès una oferta educativa escolar molt avançada que permet el desplaçament a les pistes necessari per la seva pràctica controlada i amb garanties de seguretat. Tot i amb això, de manera prèvia a l'esquiada, creiem convenient el treball a l'aula durant un parell de sessions aprofitant les noves tecnologies per apropar als alumnes allò que es trobaran i així, ajudar-los a ubicar-se i a responsabilitzar-se de tot els que els toca de manera directa i que ni els professors ni els seus pares podrem vetllar per ells.

ORGANITZACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Proponem que l'activitat es desenvolupi en grups de 6 per poder repartir-se les 3 tasques en 3 parelles.
- Partim de que habitualment es pot treballar a les aules d'informàtica o amb les aules mòbils amb un ordinador per parella. Per realitzar l'activitat caldrà connexió a Internet i un processador de textos com el Word.
- Plantegem un parell de sessions prèvies a la sortida.
- Cadascú podrà valorar l'organització dels grups i del nombre de sessions aprofitant el suport de la webquest que també es pot treballar des de casa.
- La presentació de l'activitat es realitzarà prèviament durant una classe d'educació física per tal que els alumnes puguin organitzar-se en grups i coneguin quines tasques se'ls demanen, per així repartir-se-les segons les seves preferències i/o capacitats. Així, durant les sessions a l'aula d'informàtica es podran dedicar a desenvolupar les tasques en parelles. El dossier final es presentarà després de l'esquiada de manera individual, doncs la finalitat de tot plegat és la responsabilitat i l'autonomia personal.



OBJECTIUS

Organitzar-se individual i col·lectivament

Conèixer formes d'activitat física per la ocupació del temps de lleure i la recreació

Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives per actuar amb respecte i cura d'un mateix, dels altres i de l'entorn en les activitats al medi natural.

Conèixer el material propi i no propi necessari per la pràctica de l'esquí alpí

Responsabilitzar-se de la organització i planificació de la sortida.

CONTINGUTS

Conceptuals

Característiques principals de l'esquí alpí

Guia cívica de l'esquiador

Característiques bàsiques del material necessari per esquiar.

Procedimentals

Organització i planificació de l'esquiada

Realització d'un còmic

Actitudinals

Respecte de les normes de seguretat i mesures preventives de l'esquí.

Cura d'un mateix, dels altres, del medi i del material.

Responsabilitat davant les tasques encomanades.

Responsabilitat

Competències bàsiques en TIC

Produir un text i taules de continguts utilitzant un processador de textos.

Buscar, seleccionar, organitzar i analitzar informació de Webs de diverses fonts.

AVALUACIÓ

En aquesta activitat TIC es proposa una avaluació que permeti constatar l'eficiència del procés i la responsabilitat de cada alumne pel que fa al grup en la feina a desenvolupar i a ell mateix pel que fa a planificar-se l'activitat d'esquí. Per aquesta raó serà important l'autoavaluació individual i de grup.



3. UNITAT DIDÀCTICA ELS JOCS OLÍMPICS D'HIVERN

Aquesta unitat està elaborada per Núria Coma i la podreu trobar a la pàgina:

<http://www.xtec.cat/~ncoma4/olimpiades/index.html>

Aquesta unitat està pensada per treballar a l'escola fent servir l'ordinador. Es proposa als alumnes una sèrie de preguntes que ells han de resoldre fent servir una sèrie de pàgines web. Aquestes tenen un enllaç que ens portaran a d'altres pàgines web on podrem trobar la informació per contestar les preguntes. També proposa una avaluació de l'activitat de forma molt senzilla.

A continuació us detallem una mica més d'informació extreta del website:

INTRODUCCIÓ

Has sentit a parlar dels Jocs Olímpics d'Hivern?

Si vols saber-ne més, investiga i contesta aquestes preguntes.

Trobaràs ajuda a l'apartat de Pàgines web.

Endavant!

Preguntes

1. En quina ciutat es celebren els **XX Jocs Olímpics d'Hivern**?
2. Mira les Webcams de Torí. De quina serralada formen part les muntanyes del fons?
3. Copia un mapa d'Europa: pinta Itàlia i situa Torí.
4. Cada quants anys es celebren?
5. En aquesta Olimpíada d'Hivern es practiquen quinze esports. Escribeu el nom de cadascun i acompanya'ls amb una foto.
6. Obre un programa de dibuix (Paint...), dibuixa la bandera olímpica i enganxa-la a aquesta teva cacerera.
7. Escribeu el nom de quatre esportistes que hagin aconseguit medalles d'or, en aquests XX Jocs.
8. Per primera vegada hi han participat els comitès olímpics d'Etiòpia i Madagascar. En quin continent estan situats aquests països .

La gran pregunta

Mira l'estadística de la web de "La Guia del Món" i compara l'esperança de vida d'Etiòpia i Madagascar amb la d'Itàlia, que és com la nostra. Fes-ne un comentari.