

-Apunts pràctics-

Quin material s'ha de preparar per anar a esquiar?

Pantalons impermeables, anorac impermeable, guants, ulleres de sol i casc, a més a més de les botes, esquís i pals, que si no se'n té, es faciliten a les estacions, a un preu molt assequible i subvencionat al 50% pel programa. També cal portar crema de protecció del sol per a la cara, alguna cosa per esmorzar i una ampolleta d'aigua per hidratar-se.

Què cal fer abans d'esquiar?

És bo escalfar una mica tota la musculatura per evitar lesions. Es poden fer moviments generals de tot el cos i estiraments de la musculatura que farem servir més.

Com sabrem què cal fer quan s'arribi a l'estació d'esquí?

Els mestres acompanyaran a l'alumnat des de la sortida del centre fins a la tornada. Quan l'autocar deixi el grup a l'estació, allí seran rebuts pels monitors d'esquí del programa. El mestre repartirà els forfaits, es coordinarà amb els monitors i dividiran els alumnes per grups segons els nivells. Els monitors explicaran com organitzaran la jornada, i començaran la sessió, amb la voluntat que tothom s'ho passi d'allò més bé, alhora que s'aprenquin les principals habilitats de l'esport i s'iniciïn en el coneixement del medi natural, en directe.

Què passa si algú es fa mal?

El programa disposa d'una pòlissa d'assegurança d'accidents establerta de mutu acord amb les estacions d'esquí que formen part de l'ACEM i el RACC, perquè cobreixi tot l'alumnat participant en el Programa Esport Blanc Escolar durant les sessions de l'esmentat programa a les pistes d'esquí d'aquestes estacions. La cobertura d'assegurança es trobarà incorporada al forfait que es lliurarà a cada participant de l'esmentat programa.

Adreces i contactes dels consells esportius

CE Alt Urgell
Camí Ral de Cerdanya, s/n
(Palau d'Esports)
25700, la Seu d'Urgell
973353941
cealturgell@ucec.cat
www.cealturgell.cat

CE Alta Ribagorça
C/ Campanar Vell, s/n
25520, el Pont de Suert
973690664
cealtaribagor@ucec.cat

CE Berguedà
C/ Guillem de Berguedà, s/n
(Pavelló nou) · 08600, Berga
938222127
cebergueda@ucec.cat
www.cebergueda.cat

CE Cerdanya
Torre Viladomiu, Plaça del Rec, 5
17520, Puigcerdà
972884884
esport@cerdanya.org
www.cerdanya.org

CE Pallars Jussà
C/ Magistrat Saura, 16 Baixos
25620, Tremp
973651472
cepjussa@pallars.com
www.cepallarsjussa.cat

CE Pallars Sobirà
C/ del Mig, 9 · 25560, Sort
973622277
cepallarssobira@gmail.com

CE Ripollès
C/ Progrés, 22 · 17500, Ripoll
972703211
consellesportiu@ceripolles.cat
www.ceripolles.cat

CE Solsonès
Casa de Cultura i Joventut
Local 15 · 25280, Solsona
973482555
cesolsones@ucec.cat

CE Val d'Aran
Av. Garona, 33 · Palau de Gèu
Local 7 · 25530, Vielha
973641088
cevaldaran@ucec.cat



Adreces i contactes de les Representacions Territorials del Consell Català de l'Esport

A Barcelona
Rambla de Guipúscoa, 23-25,
5º E y F · 08018, Barcelona
933035990
esports_barcelona.presidencia@gencat.cat

A Girona
Plaça de Pompeu Fabra, 1
(edifici Sta. Caterina)
17002, Girona
872975000
esports.girona@gencat.cat

A Lleida
C/ de Lluís Companys, 1
25003, Lleida
973032250
esports_lleida@gencat.cat

Adreça i contacte de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern

Rambla Guipúscoa, 23-25
1a planta, despatx E
08018, Barcelona
934155544
info@fceh.cat



Generalitat de Catalunya



Programa Esport
Blanc Escolar

Programa Esport Blanc Escolar

Què és i a qui s'adreça?

El programa "Esport Blanc Escolar" és un programa institucional de la Generalitat de Catalunya, que vol acostar els esports d'hivern a l'alumnat de 3r i 4t curs de l'educació primària (8-10 anys) de les escoles de les comarques del Pirineu català.

Qui l'organitza?

La **Secretaria General de l'Esport del Departament de la Presidència i el Departament d'Ensenyament**, de la Generalitat de Catalunya, són els promotors del programa, en col·laboració amb la **Federació Catalana d'Esports d'Hivern**, els **consells esportius i consells comarcals** del Pirineu, el **Conselh Generau d'Aran**, les **diputacions provincials**, les **estacions d'esquí alpí i les estacions d'esquí nòrdic**.

Quins objectiu té?

L'àmbit de la Promoció i Popularització del **Pla Estratègic d'Esports d'Hivern de Catalunya 2012-2022** estableix els dos objectius principals del programa Esport Blanc Escolar:

1. **Impulsar la iniciació i el coneixement dels esports d'hivern**, en les seves diferents modalitats, en la població infantil, especialment a les comarques pirinenques.
2. **Educar, mitjançant l'esport, a respectar, gaudir, conèixer, estimar i conèixer les nostres muntanyes** amb la complicitat dels mestres i dels tècnics d'esport.



Quins continguts treballa?

El programa combina educació i esport, i proposa una **activitat de formació poliesportiva** en esports d'hivern i medi natural, en el marc curricular de l'àrea d'Educació Física, i **amb un tractament interdisciplinari**. Els continguts són treballats, tant prèviament a les sessions pels mestres de les diferents escoles, com a les sessions de neu pels tècnics d'esports d'hivern.

Com s'estructura?

El programa consisteix en **8 sessions anuals** de pràctica, durant el 2n trimestre del curs (de gener a març), distribuïdes en 3 sessions d'esquí alpí, 3 sessions d'esquí de fons, i 2 sessions de surf de neu ("snowboard") que es van intercalant. Cada sessió es porta a terme durant un matí a la setmana, de manera que tots els alumnes puguin realitzar aquesta activitat durant dos cursos escolars (3r i 4t de primària). A més a més, hi ha una sessió addicional, que a 3r consisteix en una introducció teòrica en el mateix centre, prèvia a l'inici de les sessions pràctiques, i a 4t consistiria en una jornada final de caire ludicocompetitiu, en una estació d'esquí.

S'avalua?

En ser un programa curricular, el desenvolupament de les sessions tenen el seguiment de la inspecció d'educació de la zona corresponent. Cada mestre l'avalua com una unitat didàctica de l'àrea d'Educació Física, i atenent els criteris d'avaluació establerts pel Departament d'Ensenyament.



Quin funcionament té?

La coordinació del programa a cada comarca la desenvolupa el Consell Esportiu, que selecciona els tècnics d'esports d'hivern, coordina el calendari de les sessions i supervisa les previsions meteorològiques per als dies de les activitats.

El Consell Comarcal, amb el suport de la Diputació, gestiona el transport escolar fins a les pistes.

Les estacions d'esquí faciliten el material, el forfait i l'assegurança.

La Federació Catalana d'Esports d'Hivern estableix la coordinació tècnica general.

El Departament d'Ensenyament vetlla pel seu encaix en l'organització de les activitats curriculars de les escoles, en fa la supervisió mitjançant la inspecció d'educació i garanteix la cobertura de la responsabilitat patrimonial i civil de l'alumnat i acompanyants.

La Secretaria General de l'Esport i les seves representacions territorials són les responsables de la coordinació general del programa, i del seu finançament global.

Com es pot continuar esquiant després del programa?

A part de les sortides que puguin organitzar les escoles, els consells esportius, o les famílies, a Catalunya hi ha més de 80 clubs d'esquí, sense ànim de lucre i associats a la Federació Catalana d'Esports d'Hivern que ofereixen l'opció d'iniciar i tecnificar els infants i joves en totes les modalitats dels esports d'hivern. Més informació a www.fceh.cat · promocio@fceh.cat · 93 237 85 26