

Dissabte 29 de maig	9 a 14h	Proves Accés	5	Pere i Jordi	CT Ripoll
---------------------	---------	--------------	---	--------------	-----------

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 4 de setembre 9-14 i 15-19	9 h	6. Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya	5	Pere Rullan /Jordi Pàmies	Ripoll
	15 h	5. Iniciació a les curses per muntanya	4	Jordi Pàmies	Ripoll
Diumenge 5 de setembre 9-14	9 h	6. Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya	5	Pere Rullan /Jordi Pàmies	Ripoll

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Divendres 17 de setembre 17-20 h	16 h	Xerrada	3	Dr. Brotons	Matadepera
Dissabte 18 de setembre 9-14 i 15 a 19h	9 h	Xerrada	2	Dr. Sarra	Matadepera
	15 h	11. Nutrició	2	Alvaro Zabaco	
Diumenge 19 de setembre 9-14 h	9 h	9. Prevenció lesions	4	Maria Antonio	Cursa del Taga
		4. Reglament i organització de les curses	5	Jordi Marimon	

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 25 de setembre 9-14h i 15-19h	9 h	7. Preparació Física de les Curses Per Muntanya	5	Gil Orriols	Ripoll
	15 h	3. Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les curses per muntanya	4	Ferran Sayes	Ripoll
Diumenge 26 de setembre 9-14 h	9 h	7. Preparació Física de les Curses Per Muntanya	5	Gil Orriols	Ripoll

Dia	H.	Contingut	Número hores	Professor	Lloc
Dissabte 9 d'octubre de 9-14 i 16-20h	9 h	6. Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya	5	Pere Rullan / Gil Orriols	Ripoll
	16h	9. Estriments	2	Gil Orriols	
		14. Esport adaptat	2	Poi Makuri/Jordi Sangrà	
Diumenge 10 d'octubre 9-14h	9h	12. Psicologia i psicopedagogia aplicada a les curses	6	Saül Alcaraz	Ripoll

16/10/21	9 h	Avaluació Pràctica	5	Pere/Gil o Jordi	Ripoll
	16 h	Avaluació teòrica	4	Pere/Gil o Jordi	Ripoll

E-learning/online					
Format	Temps	Assignatura	Dia	Mes	Hora
E-learning	1h	1. Història de les Curses per Muntanya.			
E-learning	1h	2. Context actual de les Competicions de Curses per Muntanya.			
E-learning	1h	3. Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les Curses			
E-learning	11h	4. Reglament i organització de curses per muntanya.			
Online	30'	Presentació del curs	2	Setembre	20h
Online	4h	10. Seguretat (Meteo)	28 i 30	Setembre	18 a 20h
Online	2h	Xerrada Laura Orgué	16	Setembre	18 a 20h
Online	2h	13. Desenvolupament professional	21	Setembre	19 a 21h
Online	2h	8. Material en Curses per Muntanya.	14	setembre	19 a 21h
E-learning	2h	7. Preparació física de les Curses per Muntanya i II.			
E-learning	5h	9. Prevenció de lesions			

	Teòric	Pràctic	Online	Avaluació	Total
Presentació					0
Tema 1			1	no	1
Tema 2			1	no	1
Tema 3			5	si	5
Tema 4		5	10	si	15
Tema 5		2	3	no	5
Tema 6		15		si	15
Tema 7	2	10		si	12
Tema 8	si	si	3	no	3
Tema 9	si	10	2	treball	12
Tema 10	si	6	4	si	10
Tema 11	si	4	0	no	4
Tema 14		2	0	no	2

85

1. Història de les Curses per Muntanya.

2. Context actual de les Competicions de Curses per Muntanya.

3. Normatives i condicions del medi en el que es desenvolupen les Curses per Muntanya.

4. Reglament i organització de curses per muntanya.

5. Iniciació a les Curses per Muntanya.

6. Tècnica i Tàctica de les Curses per Muntanya I i II.

7. Preparació física de les Curses per Muntanya I i II.

8. Material en Curses per Muntanya.

9. Prevenció de lesions.

10. Seguretat.

11. Nutrició.

12. Psicologia i psicopedagogia aplicada a les curses per muntanya.

13. Desenvolupament professional

14. Esport adaptat.