



Esquí de Fons

Descripció

Esquí de fons, juntament amb esquí alpí i surf de neu, és una especialitat de la modalitat d'esports d'hivern.

L'objectiu del primer nivell d'aquests estudis és conèixer els principis fonamentals de l'esquí de fons i promoure aquesta modalitat esportiva. Té una durada de 450 hores (300 en un centre educatiu i 150 en un centre de treball). Si se supera el curs, s'obté el certificat de primer nivell d'esquí de fons.

El segon nivell capacita per ensenyar l'esquí de fons i entrenar esportistes. Té una durada de 565 hores (365 en un centre educatiu i 200 en un centre de treball).

Aquests dos nivells es poden fer en un o **dos cursos** acadèmics.

Continguts

Els continguts s'organitzen en quatre blocs de crèdits teoricopràctics: el bloc comú, format per crèdits que constitueixen les bases científiques i psicopedagògiques necessàries per a l'inici, l'adaptació i el perfeccionament de l'especialitat; el bloc complementari, format per crèdits relacionats amb el coneixement de l'entorn social i els recursos tecnològics de l'àmbit de l'esport; el bloc específic, format per crèdits de caràcter científic, tècnic i pràctic corresponents a la modalitat, disciplina o especialitat esportiva, i el bloc de formació pràctica, que es fa en centres on es poden aplicar els coneixements i les destreses adquirits.

Primer nivell (450 hores)

Bloc comú (120 hores)

- Bases Anatòmiques i Fisiològiques de l'Esport I (20 hores)
- Bases Psicopedagògiques de l'Ensenyament i l'Entrenament I (25 hores)
- Entrenament Esportiu I (30 hores)
- Fonaments Sociològics de l'Esport (5 hores)
- Organització i Legislació de l'Esport I (5 hores)
- Primers Auxilis i Higiene en l'Esport (35 hores)

Bloc específic (165 hores)

- Desenvolupament Professional I (15 hores)
- Formació Tècnica de l'Esquí de Fons I (50 hores)
- Material d'Esquí de Fons I (15 hores)
- Metodologia de l'Ensenyament de l'Esquí de Fons I (45 hores)
- Medi Ambient de Muntanya I (20 hores)
- Seguretat Esportiva I (20 hores)

Bloc complementari (15 hores)

- Terminologia Específica Catalana (5 hores)
- Fonaments de l'Esport Adaptat (10 hores)

Bloc de formació pràctica (150 hores)

Segon nivell (565 hores)

Bloc comú (150 hores)

- Bases Anatòmiques i Fisiològiques de l'Esport II (40 hores)
- Bases Psicopedagògiques de l'Ensenyament i l'Entrenament II (45 hores)
- Entrenament Esportiu II (40 hores)
- Organització i Legislació de l'Esport II (5 hores)
- Teoria i Sociologia de l'Esport (20 hores)

Bloc específic (185 hores)

- Desenvolupament Professional II (10 hores)
- Formació Tècnica de l'Esquí de Fons II (25 hores)
- Reglament i Cronometratge de l'Esquí de Fons (15 hores)
- Material d'Esquí de Fons II (20 hores)
- Metodologia de l'Ensenyament de l'Esquí de Fons II (30 hores)
- Metodologia de l'Entrenament de l'Esquí de Fons (35 hores)
- Medi Ambient de Muntanya II (25 hores)
- Seguretat Esportiva II (25 hores)

Bloc complementari (30 hores)



Esquí de Fons

- Terminologia Específica Estrangera (10 hores)
- Equipaments Esportius (10 hores)
- Informàtica Bàsica Aplicada (10 hores)

Bloc de formació pràctica (200 hores)

Més informació del **currículum** a l'annex

Accés

Per accedir al primer nivell cal complir els requisits següents:

1. Tenir el títol de graduat en educació secundària obligatòria (o equivalent a efectes acadèmics) o haver superat la prova d'accés a la universitat per a més grans de 25 anys. Les persones que no compleixen aquests requisits han de superar el curs específic per a l'accés a cicles de grau mitjà o una prova general d'accés. Per presentar-s'hi cal tenir com a mínim 17 anys l'any en què es fa la prova.
2. Superar una prova específica.

Per accedir al segon nivell cal haver aprovat el primer nivell de l'especialitat.

Tràmits

Per cursar aquests ensenyaments cal formalitzar la sol·licitud i presentar-la al centre i per a l'ensenyament demanat en primer lloc.

Per a l'assignació de les places s'ordenen les sol·licituds segons la puntuació obtinguda en sumar el següent:

- la qualificació mitjana del requisit d'accés al·legat,
- dos punts si la persona sol·licitant està domiciliada a Catalunya i
- un punt si s'ha fet la prova específica d'accés en alguna convocatòria anterior.

Les sol·licituds que tenen la mateixa puntuació s'ordenen a

partir d'un número de desempat que s'obté per sorteig.

Pel que fa a l'import de la matrícula, vegeu els **documents** que detallen els preus públics en els centres dependents del Departament d'Educació.

Consulteu els supòsits d'exempcions i bonificacions generals i específiques a l'apartat de **preus públics**.

Per a la resta de centres, consulteu l'import en el centre corresponent.

Trobareu més informació al web preinscripcio.gencat.cat.

Continuïtat

Sortides acadèmiques i professionals

Les persones que superen el primer nivell obtenen un certificat que els permet accedir:

- al segon nivell i
- al món laboral, com a:
 - monitor o monitora d'esquí de fons de nivell inicial,
 - acompanyant de persones o grups durant la pràctica esportiva i
 - promotor o promotora d'activitats d'esquí de fons.

Les persones que superen el segon nivell obtenen un títol de tècnic o tècnica d'esport, que els permet accedir:

- a un cicle de grau superior d'ensenyaments esportius de la modalitat d'esquí de fons, si en superen la prova general d'accés o bé tenen el títol de batxiller o batxillera;
- a un cicle de grau superior de formació professional de la família d'activitats físiques i esportives, si en superen la prova d'accés o bé tenen el títol de batxiller o batxillera;
- al batxillerat (no cal fer les matèries optatives, ja que queden convalidades), i
- al món laboral, com a:
 - monitor o monitora d'esquí de fons,
 - programador i organitzador o programadora i organitzadora d'activitats,
 - entrenador o entrenadora a nivell bàsic d'esquiadors i esquiadores i



Esquí de Fons

- director esportiu o directora esportiva en competicions d'esquí de fons.

Normativa

- Decret 281/2002, de 5 de novembre, pel qual s'estableixen els currículums i es regulen les proves d'accés específiques dels títols de tècnic d'esport en les disciplines dels esports d'hivern següents: esquí alpi, esquí de fons i surf de neu (DOGC núm. 3764, de 19.11.2002)



Esquí de Fons

Centres

Bages

Manresa

Joviat (08020036)
c. Rubió i Ors, 5-17
08240 Manresa
Tel. 938726988
Centre: privat
Horari: diürn

Barcelonès

Barcelona

EFTE Catalana de Montjuïc
(08066681)
av. de l'Estadi, s/n
08038 Barcelona
Tel. 934255445
Centre: públic
Horari: diürn

Escola Pia de Sarrià-Calassanç
(08004286)
c. Immaculada, 25-35
08017 Barcelona
Tel. 932120908
Centre: privat
Horari: diürn

Lleó XIII (08005412)
c. Lleó XIII, 16-18-20
08022 Barcelona
Tel. 934175001
Centre: privat
Horari: diürn

Pallars Jussà

La Pobla de Segur

**Institut Centre d'Esports de
Muntanya del Pallars** (25010361)
pça. de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur
Tel. null
Centre: públic
Horari: diürn-tarda

Val d'Aran

Naut Aran

**EFTE Centre Públic de Tècnics
Esportius dera Val d'Aran** (25008467)
Alberg Era Garona
25598 Naut Aran
Tel. 973644595
Centre: públic
Horari: diürn