

Modalitat

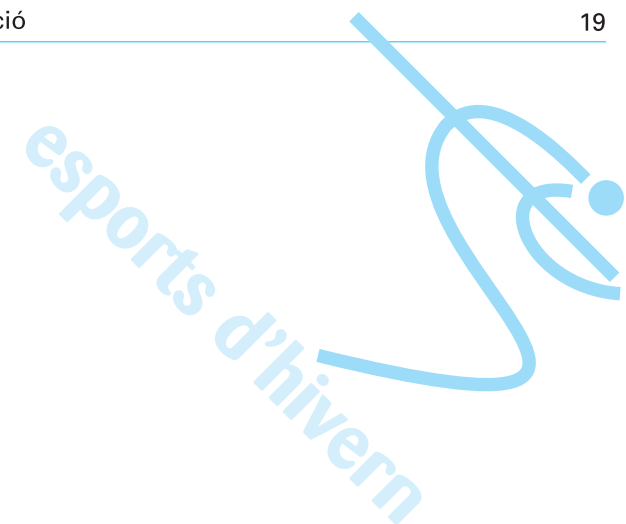
esports d'hivern

ENSENYAMENTS D'ESPORTS

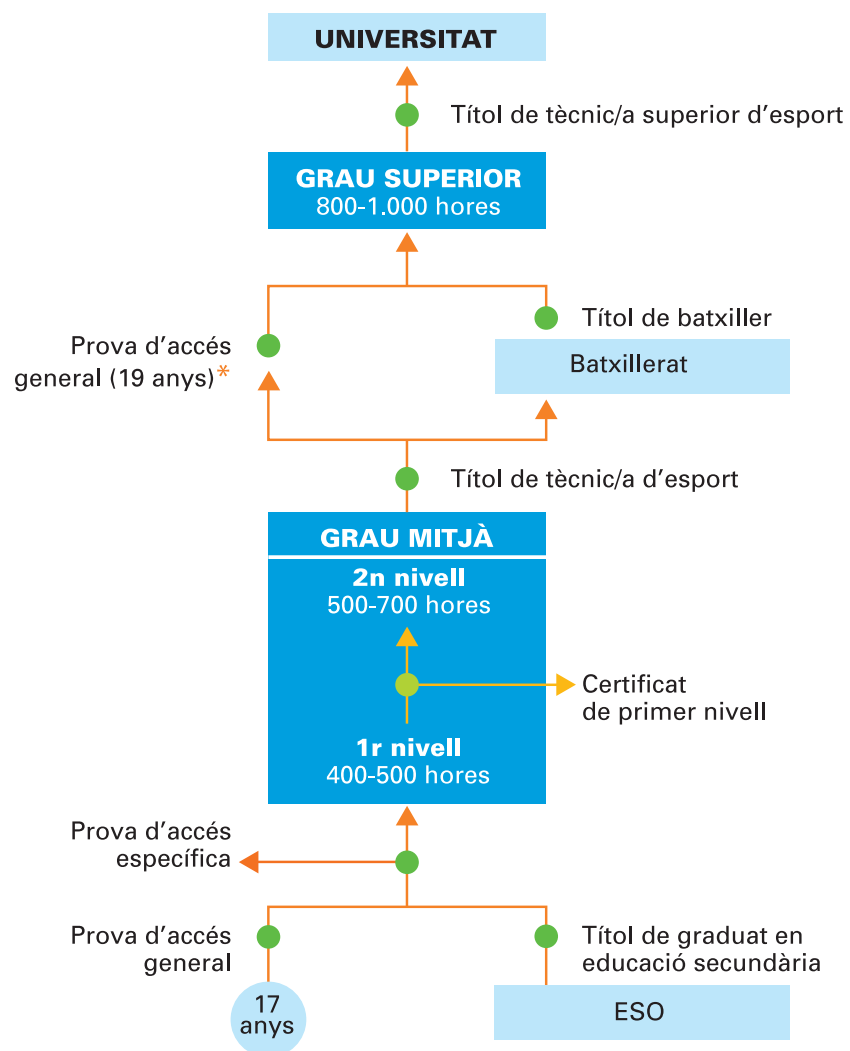
Esquema de les titulacions de tècnics d'esport i tècnics superiors d'esport	4
Esquema de la modalitat d'esports d'hivern	5
Competència i sortides professionals	6
Crèdits i durada de les titulacions de tècnics d'esport de les diferents especialitats d'esports d'hivern	8
1r nivell d'esquí alpí	8
2n nivell d'esquí alpí	9
1r nivell d'esquí de fons	10
2n nivell d'esquí de fons	11
1r nivell de surf de neu	12
2n nivell de surf de neu	13
Prova específica d'accés als ensenyaments de règim especial d'esports de les diferents especialitats d'esports d'hivern	14
Prova específica d'accés al 1r nivell d'esquí alpí	14
Prova específica d'accés al 1r nivell d'esquí de fons	15
Prova específica d'accés al 1r nivell de surf de neu	17
Centres on s'imparteixen les diferents especialitats d'esports d'hivern	19
Més informació	19

© Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

Edició: Servei de Difusió i Publicacions
Disseny: Ydea
1a edició: març de 2007
Tiratge: 8.000 exemplars
Impressió: Gràfiques L'Empordà, SL
Dipòsit legal: B-16645-2007

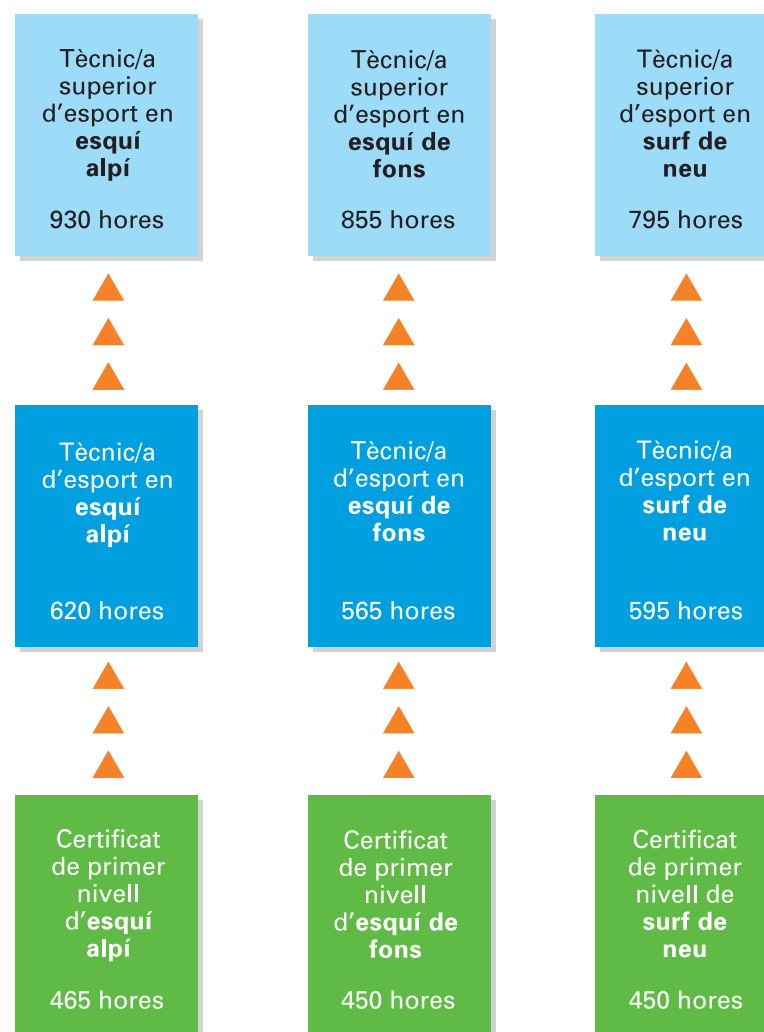


Esquema de les titulacions de tècnics d'esport i tècnics superiors d'esport



* També es podrà realitzar la prova general d'accés amb 18 anys si es disposa del títol de tècnic/a corresponent.

Esquema de la modalitat d'esports d'hivern



1r nivell d'esquí alpí

El certificat de primer nivell d'esports d'esquí alpí acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- la iniciació a l'esquí alpí,
- l'acompanyament de persones o grups durant la pràctica esportiva,
- la promoció d'activitats d'esquí alpí.

2n nivell d'esquí alpí

El títol de tècnic/a d'esports d'esquí alpí acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- l'ensenyament de l'esquí alpí,
- la programació i l'organització d'activitats,
- l'entrenament bàsic d'esquiadors,
- la direcció d'esportistes i equips en competicions d'aquesta especialitat esportiva.

1r nivell d'esquí de fons

El certificat de primer nivell d'esports d'esquí de fons acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- la iniciació a l'esquí de fons,
- l'acompanyament de persones o grups durant la pràctica esportiva,
- la promoció d'activitats d'esquí de fons.

2n nivell d'esquí de fons

El títol de tècnic/a d'esports d'esquí de fons acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- l'ensenyament de l'esquí de fons,
- la programació i l'organització d'activitats,
- l'entrenament bàsic d'esquiadors,
- la direcció d'esportistes i equips en competicions d'aquesta especialitat esportiva.

1r nivell de surf de neu

El certificat de primer nivell d'esports de surf de neu acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- la iniciació al surf de neu,
- l'acompanyament de persones o grups durant la pràctica esportiva,
- la promoció d'activitats de surf de neu.

2n nivell de surf de neu

El títol de tècnic/a d'esports de surf de neu acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- l'ensenyament del surf de neu,
- la programació i l'organització d'activitats,
- l'entrenament bàsic d'esquiadors,
- la direcció d'esportistes i equips en competicions d'aquesta especialitat esportiva.

Els diferents tipus d'entitats o empreses on poden desenvolupar les seves funcions són:

- escoles i centres d'iniciació esportiva
- clubs i associacions esportives
- federacions d'esports d'hivern
- patronats esportius
- empreses de serveis esportius
- centres escolars (activitats extracurriculars)

Crèdits i durada de les titulacions de tècnics d'esport de les diferents especialitats d'esports d'hivern

1r nivell d'esquí alpí

CRÈDITS	HORES TEÒRIQUES	HORES PRÀCTIQUES	HORES TOTALES
Bloc comú			
Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20		20
Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I	25		25
Entrenament esportiu I	20	10	30
Fonaments sociològics de l'esport	5		5
Organització i legislació de l'esport I	5		5
Primers auxilis i higiene en l'esport	25	10	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	20	120
Bloc específic			
Desenvolupament professional I	15		15
Formació tècnica de l'esquí alpí I	30	30	60
Material d'esquí alpí I	10	5	15
Metodologia de l'ensenyament de l'esquí alpí I	25	25	50
Medi ambient de muntanya I	15	5	20
Seguretat esportiva I	15	5	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	110	70	180
Bloc complementari			
Terminologia específica catalana	5		5
Fonaments de l'esport adaptat	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15		15
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			150
Durada del curs de 1r nivell d'esquí alpí			465

2n nivell d'esquí alpí

CRÈDITS	HORES TEÒRIQUES	HORES PRÀCTIQUES	HORES TOTALES
Bloc comú			
Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
Entrenament esportiu II	30	10	40
Organització i legislació de l'esport II	5		5
Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
Desenvolupament professional II	10		10
Formació tècnica de l'esquí alpí II	15	30	45
Reglament i cronometratge d'esquí alpí	10	5	15
Material d'esquí alpí II	10	10	20
Metodologia de l'ensenyament de l'esquí alpí II	15	30	45
Metodologia de l'entrenament de l'esquí alpí	20	35	55
Medi ambient de muntanya II	15	10	25
Seguretat esportiva II	15	10	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	110	130	240
Bloc complementari			
Terminologia específica estrangera	10		10
Equipaments esportius	10		10
Informàtica bàsica aplicada		10	10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	20	10	30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell d'esquí alpí			620

1r nivell d'esquí de fons

CRÈDITS	HORES TEÒRIQUES	HORES PRÀCTIQUES	HORES TOTALS
Bloc comú			
Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20		20
Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I	25		25
Entrenament esportiu I	20	10	30
Fonaments sociològics de l'esport	5		5
Organització i legislació de l'esport I	5		5
Primers auxilis i higiene en l'esport	25	10	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	20	120
Bloc específic			
Desenvolupament professional I	15		15
Formació tècnica de l'esquí de fons I	20	30	50
Material d'esquí de fons I	10	5	15
Metodologia de l'ensenyament de l'esquí de fons I	20	25	45
Medi ambient de muntanya I	15	5	20
Seguretat esportiva I	15	5	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	95	70	165
Bloc complementari			
Terminologia específica catalana	5		5
Fonaments de l'esport adaptat	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15		15
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			150
Durada del curs de 1r nivell d'esquí de fons			450

2n nivell d'esquí de fons

CRÈDITS	HORES TEÒRIQUES	HORES PRÀCTIQUES	HORES TOTALS
Bloc comú			
Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
Entrenament esportiu II	30	10	40
Organització i legislació de l'esport II	5		5
Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
Desenvolupament professional II	10		10
Formació tècnica de l'esquí de fons II	10	15	25
Reglament i cronometratge de l'esquí de fons	10	5	15
Material d'esquí de fons II	10	10	20
Metodologia de l'ensenyament de l'esquí de fons II	10	20	30
Metodologia de l'entrenament de l'esquí de fons	15	20	35
Medi ambient de muntanya II	15	10	25
Seguretat esportiva II	15	10	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	95	90	185
Bloc complementari			
Terminologia específica estrangera	10		10
Equipaments esportius	10		10
Informàtica bàsica aplicada		10	10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	20	10	30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell d'esquí de fons			565

1r nivell de surf de neu

CRÈDITS	HORES TEÒRIQUES	HORES PRÀCTIQUES	HORES TOTALS
Bloc comú			
Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20		20
Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I	25		25
Entrenament esportiu I	20	10	30
Fonaments sociològics de l'esport	5		5
Organització i legislació de l'esport I	5		5
Primers auxilis i higiene en l'esport	25	10	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	20	120
Bloc específic			
Desenvolupament professional I	15		15
Formació tècnica del surf de neu I	15	35	50
Material de surf de neu	10	5	15
Metodologia de l'ensenyament del surf de neu I	15	30	45
Medi ambient de muntanya I	15	5	20
Seguretat esportiva I	15	5	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	85	80	165
Bloc complementari			
Terminologia específica catalana	5		5
Fonaments de l'esport adaptat	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15		15
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			150
Durada del curs de 1r nivell de surf de neu			450

2n nivell de surf de neu

CRÈDITS	HORES TEÒRIQUES	HORES PRÀCTIQUES	HORES TOTALS
Bloc comú			
Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
Entrenament esportiu II	30	10	40
Organització i legislació de l'esport II	5		5
Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
Desenvolupament professional II	10		10
Formació tècnica del surf de neu II	15	20	35
Reglament de l'arbitratge del surf de neu	10	5	15
Material de surf de neu II	10	10	20
Metodologia de l'ensenyament del surf de neu II	15	25	40
Metodologia de l'entrenament del surf de neu	20	25	45
Medi ambient de muntanya II	15	10	25
Seguretat esportiva II	15	10	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	110	105	215
Bloc complementari			
Terminologia específica estrangera	10		10
Equipaments esportius	10		10
Informàtica bàsica aplicada		10	10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	20	10	30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell de surf de neu			595

Prova específica d'accés als ensenyaments de règim especial d'esports de les especialitats d'esports d'hivern

Prova específica d'accés al 1r nivell d'esquí alpí

Primera part

Objectiu

Valorar el nivell d'execució de les habilitats tècniques fonamentals i el nivell de disponibilitat variable.

Contingut

Baixar esquiant, amb viratges de radi i arc variables, una pista que tingui les característiques següents:

- Longitud: 200-400 metres
- Desnivell: 35-45%
- Neu: preferiblement compactada
- Terreny: llis, amb almenys un canvi de pendent

Baixar esquiant, amb viratges d'arc i radi variables, una pista que reuneixi les següents característiques:

- Longitud: 200-400 metres
- Desnivell: 25-45%
- Neu: preferiblement no trepitjada
- Desnivell: 35-45%
- Neu: preferiblement no trepitjada
- Terreny: irregular

Valoració

En cadascuna de les baixades s'han de puntuar els aspectes següents:

- La posició del centre de gravetat respecte del centre d'equilibri dels esquís
- La disposició correcta dels segments corporals
- La continuïtat, la dosificació i l'execució gradual
- La coordinació i la precisió dels moviments
- El control de la velocitat de translació
- El control de la trajectòria de descens
- L'adaptació del gest tècnic als diferents condicionaments externs: terreny, tipus de neu i velocitat
- L'adaptació de l'esquiador/a al ritme i variacions del ritme

Avaluació

Per superar aquesta primera part, l'aspirant ha d'obtenir, almenys, tres punts sobre cinc en cadascuna de les baixades.

Els aspirants tenen una única oportunitat per superar aquesta prova.

Segona part

Objectiu

Valorar el nivell de disponibilitat variable de l'aspirant en un traçat de competició.

Contingut

Baixar, en el temps establert pel tribunal, per un traçat d'eslàlom gegant, i que ha de tenir les característiques següents:

- Pista homologada segons les normes de la Reial Federació Espanyola d'Esports d'Hivern
- Desnivell: 200-400 metres
- Neu: preferiblement compactada dura
- Terreny: llis, amb almenys un canvi de pendent
- Nombre de portes: del 12 al 15% del desnivell de la pista

Aquesta part consta de dues mànegues, cadascuna amb un traçat diferent. En la primera mànega, els aspirants actuaran en l'ordre establert mitjançant sorteig i en la segona, en ordre invers.

Avaluació

Per superar aquesta part de la prova, l'aspirant ha d'efectuar el descens, en el temps establert pel tribunal, calculat mitjançant cronòmetre electrònic.

Els aspirants que han superat aquesta part en la primera mànega no estan obligats a realitzar la segona, i en cas que la facin, cal tenir en compte la millor de les dues.

Prova específica d'accés al 1r nivell d'esquí de fons

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física de l'aspirant.

Contingut

Utilitzant la tècnica clàssica, completar, en el temps establert pel tribunal, un circuit d'esquí de fons que tingui les característiques següents:

Dones

- Longitud: 5 quilòmetres
- HD: de 50 a 100 metres
- MM: de 20 a 30 metres
- MT: de 100 a 150 metres

Homes

- Longitud: 10 quilòmetres
- HD: de 100 a 150 metres
- MM: de 40 a 50 metres
- MT: de 100 a 150 metres

Utilitzant la tècnica de patinador, completar, en el temps establert pel tribunal, un circuit d'esquí de fons que tingui les característiques següents:

Dones

- Longitud: 10 quilòmetres
- HD: de 100 a 150 metres
- MM: de 40 a 50 metres
- MT: de 200 a 250 metres

*HD: diferència d'alçada entre els punts de més i menys alçada del recorregut.

*MM: diferència màxima d'una sola pujada. Pot ser interrompuda per una part plana.

*MT: ascens total realitzat al llarg del recorregut.

Homes

- Longitud: 15 quilòmetres
- HD: de 100 a 150 metres
- MM: de 60 a 70 metres
- MT: de 300 a 350 metres

Avaluació

Aquesta primera part de les proves s'ha de dur a terme en dos dies successius, utilitzant un sol dia per desenvolupar cadascun dels continguts.

Per superar aquesta primera part, l'aspirant ha de realitzar cada circuit en el temps establert pel tribunal, sense caigudes, amb seguretat i utilitzant els gestos adequats de la tècnica sol·licitada.

El temps d'execució s'ha de calcular mitjançant cronometratge electrònic.

Segona part**Objectiu**

Valorar en l'aspirant el nivell d'execució de les habilitats tècniques fonamentals i el seu nivell de disponibilitat variable.

Contingut

Amb tècnica clàssica, utilitzant almenys pas alternatiu, impuls amb un pas i impuls simultani, completar un recorregut traçat sobre terreny variat que tingui les característiques següents:

- Longitud: 400-600 metres
- Desnivell: de 10 a 20 metres
- Neu: compactada amb una petjada o doble petjada
- Terreny: variat, en proporció aproximada d'un 33% pla, 33% de pujada i 33% de baixada

Amb tècnica de patinador, usant almenys pas 2-1 asimètric, pas 1-1 alternatiu, pas 2-1 i pas patinador sense bastons, completar un recorregut traçat sobre terreny variat que tingui les característiques següents:

- Longitud: 400-600 metres
- Desnivell: 10-20 metres
- Neu: compactada sense petjades
- Terreny: variat, en proporció aproximada d'un 33% de terreny pla, un 33% de pujada i un 33% de baixada

Realitzar una baixada lliure efectuant viratges d'angle, viratges fonamentals i viratges en paral·lel sobre una pista amb les característiques següents:

- Longitud: 200-300 metres
- Desnivell: 20-30 metres
- Neu: compactada
- Terreny: llis, amb almenys un canvi de pendent

Valoració

En cadascun dels recorreguts s'han de puntuar els aspectes següents:

- La posició correcta dels segments corporals
- L'amplitud, la continuïtat i la dosificació dels moviments
- La coordinació dels bastons amb els moviments dels membres inferiors
- La fase de canvi de pes
- L'adaptació dels gestos tècnics al terreny, al tipus de neu i a la velocitat
- El control de la trajectòria del descens

Avaluació

Per superar aquesta part, l'aspirant ha d'obtenir com a mínim tres punts sobre cinc en cada un dels continguts.

Prova específica d'accés al 1r nivell de surf de neu**Primera part****Objectiu**

Valorar el nivell d'execució de les habilitats tècniques fonamentals i el nivell de disponibilitat variable.

Contingut

Realitzar un descens efectuant viratges d'arc i radi variables sobre una pista que reuneixi les característiques següents:

- Longitud: 100-200 metres
- Desnivell: 15-25%
- Neu: preferiblement trepitjada
- Terreny: irregular

Realitzar un descens efectuant viratges d'arc i radi variables sobre una pista que reuneixi les característiques següents:

- Longitud: 100-200 metres
- Desnivell: 15-25%
- Neu: preferiblement no trepitjada
- Terreny: irregular

Valoració

En cadascun dels descensos s'han de puntuar els aspectes següents:

- La posició del centre de gravetat respecte al centre d'equilibri de la taula de surf de neu
- La disposició correcta dels segments corporals

- La continuïtat, la dosificació i l'execució gradual
- La realització de viratges per extensió i/o flexió
- La presa de cantells
- La realització de conduccions mixtes
- La precisió en la conducció del viratge
- El control de la velocitat de translació
- El control de la trajectòria de descens
- Efectuar, almenys, un canvi de ritme
- L'adaptació del gest tècnic a les diferents condicions del terreny i del tipus de neu
- El moviment simultani de rotació del tronc superior del cos i transmissió al tren inferior (efecte del moment de gir en l'eix vertical o longitudinal)
- La flexió i l'extensió dels membres inferiors
- La rotació anticipada i el canvi de pesos
- La rotació acompanyada i la distribució de pesos

Avaluació

Per superar aquesta primera part, l'aspirant ha d'obtenir, almenys, tres punts en cadascuna de les baixades.

Segona part

Objectiu

Valorar el nivell de disponibilitat variable.

Contingut

Baixar per un circuit cronometrat que reuneixi les següents característiques:

- Longitud: 250-550 metres
- Desnivell: 80 metres
- Terreny: irregular, amb canvi de tipus
- Nombre de portes: del 12 al 15% del desnivell de la pista

Aquesta part ha de constar de dues mànegues, cadascuna amb traçat diferent. En la primera mànega, els aspirants han d'actuar en l'ordre establert mitjançant sorteig i en la segona, en ordre invers.

Avaluació

Per superar aquesta part de la prova, l'aspirant ha d'efectuar el descens, en el temps establert pel tribunal, calculat mitjançant cronòmetre electrònic.

Els aspirants que hagin superat aquesta part en la primera mànega no estan obligats a realitzar la segona, i en cas que la facin, s'ha de tenir en compte la millor de les dues.

Centres on s'imparteixen les especialitats d'esports d'hivern

Centres públics

IES Abat Oliba

Ctra. de Barcelona, 57
17500 Ripoll
(Ripollès)
Tel. 972 701 150

IES Centre d'Alt Rendiment

Av. de l'Alcalde Barnils, s/n
08173 Sant Cugat del Vallès
(Vallès Occidental)
Tel. 936 753 950

IES de la Pobla de Segur

Av. de Catalunya, 22
25500 La Pobla de Segur
(Pallars Jussà)
Tel. 973 680 200

EFTE de Grad Miei

e Superior dera Val d'Aran
Alberg Era Garona
25598 Salardú
(Naut Aran)
Tel. 973 644 595

Centres privats

CFTE Escola Pia de Catalunya

C. de la Immaculada, 25-35
08017 Barcelona
(Barcelonès)
Tel. 932 120 908

Més informació

Departament d'Educació

Direcció General d'Ensenyaments Professionals,
Artístics i Especialitzats

Via Augusta, 202
Tel. 934 006 900
08021 Barcelona

Adreces electròniques

www.gencat.net/educacio
www.xtec.cat/fp