

Modalitat
muntanya i escalada

ENSENYAMENTS D'ESPORTS

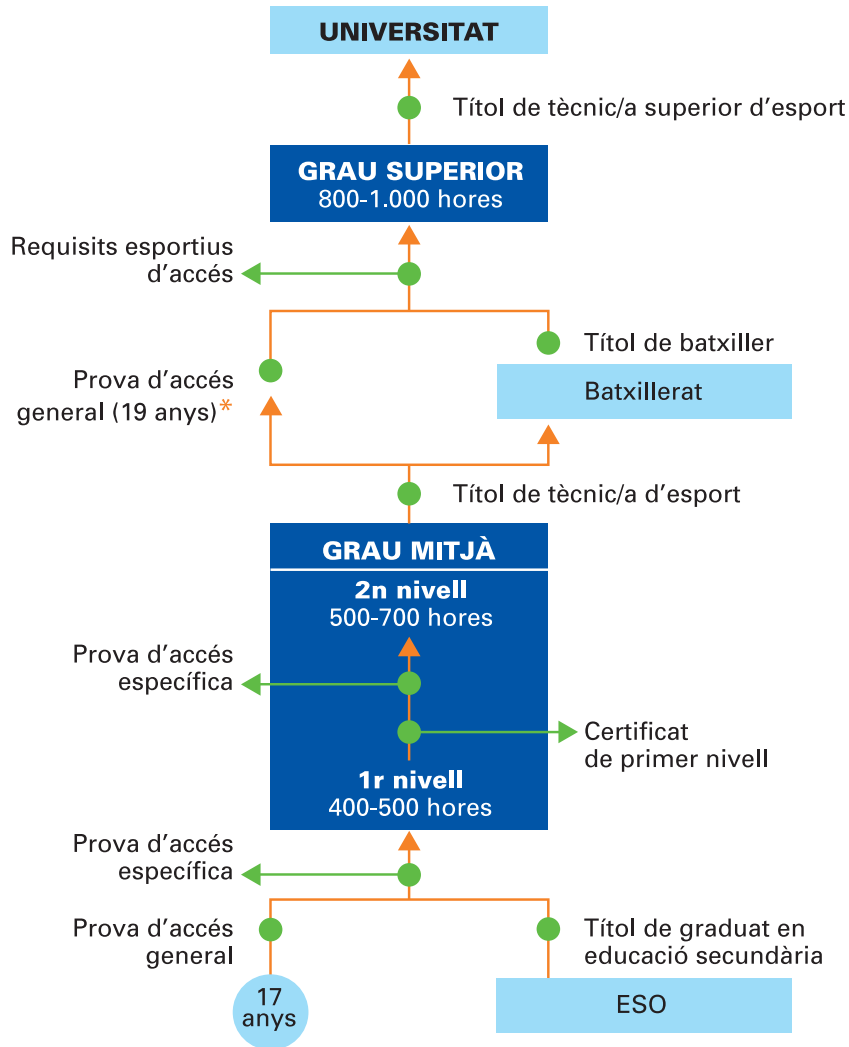
Esquema de les titulacions de tècnics d'esport i tècnics superiors d'esport	4
Esquema de la modalitat de muntanya i escalada	5
Competència i sortides professionals	6
Crèdits i durada de les titulacions de tècnics d'esport de les diferents especialitats de muntanya i escalada	8
1r nivell d'excursionisme	8
2n nivell d'escalada	9
2n nivell d'alta muntanya	10
2n nivell de muntanya mitjana	11
2n nivell de descens de barrancs	12
Prova específica d'accés als ensenyaments de règim especial d'esports de les diferents especialitats de muntanya i escalada	13
Prova específica d'accés al 1r nivell d'excursionisme	13
Prova específica d'accés al 2n nivell d'escalada	14
Prova específica d'accés al 2n nivell d'alta muntanya	15
Prova específica d'accés al 2n nivell de muntanya mitjana	16
Prova específica d'accés al 2n nivell de descens de barrancs	17
Centres on s'imparteixen les especialitats de muntanya i escalada	18
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- 16644-2007



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 de muntanya i escalada



1r nivell d'excursionisme

El certificat de primer nivell d'esports de muntanya i escalada acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- la promoció d'activitat d'excursionisme,
- l'acompanyament de persones o grups en muntanya baixa i mitjana sota la supervisió d'un tècnic o tècnica superior.

2n nivell d'escalada

El títol de tècnic/a d'esport en escalada acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- la conducció de persones o grups per terrenys d'escalada,
- la programació, l'organització i la realització d'activitats lligades a l'ensenyament i la pràctica de l'escalada,
- l'entrenament d'escaladors,
- la direcció d'esportistes i equips en competicions d'escalada.

2n nivell d'alta muntanya

El títol de tècnic/a d'esport en alta muntanya acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- la conducció de persones o grups per terrenys d'alta muntanya,
- la programació i l'organització d'activitats,
- la iniciació a l'alpinisme i l'esquí de muntanya,
- l'entrenament i la direcció d'esportistes en competicions d'esquí de muntanya de nivell bàsic i nivell mitjà.

2n nivell de muntanya mitjana

El títol de tècnic/a d'esport en muntanya mitjana acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- la conducció de persones o grups en activitats de baixa muntanya i muntanya mitjana,
- la programació, l'organització i l'ensenyament de l'excursionisme,
- la programació i la realització de l'ensenyament de l'excursionisme.

2n nivell de descens de barrancs

El títol de tècnic/a d'esport en descens de barrancs acredita que la persona posseeix les competències necessàries per realitzar:

- la conducció de persones o grups en activitats de descens de barrancs,
- la programació i l'organització d'activitats,
- l'ensenyament de les tècniques de descens de barrancs.

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 de muntanya i escalada
- patronats esportius
- empreses de serveis esportius
- centres escolars (activitats extracurriculars)

Crèdits i durada de les titulacions de tècnics d'esport de les diferents especialitats de muntanya i escalada

1r nivell d'excursionisme

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	10		10
Formació tècnica d'excursionisme	25	20	45
Medi ambient de muntanya	30	10	40
Seguretat en l'excursionisme	10	10	20
Didàctica i dinàmica de grups	10	10	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	85	50	135
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'excursionisme			420

2n nivell d'escalada

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
Coneixement del medi	10	10	20
Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
Formació tècnica i metodològica de l'ensenyament de l'escalada	25	40	65
Equipament d'instal·lacions d'escalada I	10	25	35
Entrenament de l'escalada	15	35	50
Seguretat en l'escalada	10	15	25
Conducció en l'escalada	10	25	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	150	250
Bloc complementari			
Terminologia específica estrangera	10		10
Equipaments esportius	10		10
Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell d'escalada			630

2n nivell d'alta muntanya

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
Coneixement del medi	10	10	20
Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
Formació tècnica i metodològica de l'ensenyament de l'alpinisme	10	35	45
Formació tècnica i metodològica de l'ensenyament de l'esquí de muntanya	10	35	45
Formació tècnica i metodològica de l'ensenyament de l'escalada	25	40	65
Entrenament de l'excursionisme	10	10	20
Entrenament de l'alpinisme i l'esquí de muntanya	10	10	20
Seguretat en l'alta muntanya	10	25	35
Conducció en l'alpinisme i l'esquí de muntanya	10	20	30
Nombre total d'hores d'aquest bloc	115	185	300
Bloc complementari			
Terminologia específica estrangera	10		10
Equipaments esportius	10		10
Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell d'alta muntanya			680

2n nivell de muntanya mitjana

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
Coneixement del medi	10	10	20
Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
Formació tècnica i metodològica de la progressió en muntanya	20	35	55
Entrenament de l'excursionisme	10	10	20
Seguretat en la muntanya mitjana	10	25	35
Conducció en la muntanya mitjana	5	20	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	75	100	175
Bloc complementari			
Terminologia específica estrangera	10		10
Equipaments esportius	10		10
Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell de muntanya mitjana			555

2n nivell de descens de barrancs

CRÈDITS	HORES TEÒRIQUES	HORES PRACTIQUES	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
Coneixement del medi	10	10	20
Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
Formació tècnica i metodològica del descens de barrancs	20	40	60
Entrenament del descens de barrancs	5	5	10
Seguretat en el descens de barrancs	10	25	35
Conducció en barrancs	10	20	30
Nombre total d'hores d'aquest bloc	75	100	175
Bloc complementari			
Terminologia específica estrangera	10		10
Equipaments esportius	10		10
Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell de descens de barrancs			555

Prova específica d'accés als ensenyaments de règim especial d'esports de les diferents especialitats de muntanya i escalada

Prova específica d'accés al 1r nivell d'excursionisme

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat, transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de carregar una motxilla de 10 kg de pes i completar en el temps establert pel tribunal tres itineraris de les característiques següents:

- Recorregut d'herba senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m
- Recorregut per tartera senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m
- Recorregut amb un ressalt de roca senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m

Avaluació

Aquesta segona part s'ha de superar quan l'aspirant ha realitzat els tres recorreguts sense haver patit cap caiguda i en el temps establert pel tribunal.

Prova específica d'accés al 2n nivell d'escalada

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de completar 5 itineraris diferents:

- Dos recorreguts diferents, equipats, de dificultat 7a i longitud mínima de 25 metres, en escalada a vista
- Dos recorreguts diferents, no equipats, de dificultat 6b i longitud mínima de 256 metres
- Un recorregut, no equipat, de dificultat A2 i longitud mínima de 25 metres en escalda artificial

Avaluació

Aquesta segona part de les proves se supera quan l'aspirant ha realitzat els diferents recorreguts en el temps establert.

En cas de caiguda, l'aspirant ha de començar de bell nou el recorregut corresponent des de l'inici i actuar com a primer/a de cordada.

L'aspirant ha de seleccionar i usar correctament el material específic d'escalada i en la quantitat adequada.

Prova específica d'accés al 2n nivell d'alta muntanya

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat, transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de completar:

- Recorregut de dificultat 6b i longitud mínima de 25 metres, en escalada a vista
- Recorregut de dificultat 6a no equipat i longitud mínima de 25 metres, en escalada a vista i portant botes rígides
- Recorregut no equipat de dificultat A1/A2 i longitud mínima de 25 metres en escalada artificial
- Recorregut progressant en neu i gel amb la tècnica "totes les puntes", en un circuit en pendents de 35° a 45° i longitud mínima de 25 metres
- Recorregut escalant en neu i gel en pendents de 90° i longitud mínima de 25 metres
- Recorregut de descens esquiant per un pendent, amb neu preferiblement compacta dura, d'una longitud mínima de 150 metres, amb una inclinació mitjana de 30°, fent viratge en paral·lel extensió/flexió
- Recorregut de descens esquiant per un pendent amb neu preferiblement no compacta, d'una longitud mínima de 150 metres, amb una inclinació mitjana de 30°, fent viratge en paral·lel per salt

Avaluació

Aquesta segona part de les proves se supera quan l'aspirant ha realitzat els recorreguts en el temps establert pel tribunal, sense caigudes, amb una execució correcta dels gestos tècnics corresponents i amb seguretat. L'aspirant ha d'escollir i utilitzar correctament el material tècnic específic per a cada recorregut en la quantitat adequada.

Prova específica d'accés al 2n nivell de muntanya mitjana

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat, transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de completar 5 itineraris amb una motxilla carregada amb 10 kg de pes. Els itineraris tenen les característiques següents:

- Recorregut d'herba senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m
- Recorregut per tartera senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m
- Recorregut amb un ressalt de roca senyalitzat de longitud mínima de 50 m
- Recorregut de pendent nevat senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m
- Recorregut d'orientació amb un mínim de 6 balises i de 12 km de recorregut mitjà en distància reduïda

Avaluació

Aquesta segona part de les proves se supera quan l'aspirant ha realitzat els 5 itineraris en el temps establert. Cada sortida de l'itinerari marcat es penalitza incrementant el temps obtingut per l'aspirant amb un 5% del temps establert pel tribunal.

L'aspirant ha de passar per totes les balises del recorregut.

Prova específica d'accés al 2n nivell de descens de barrancs

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat, transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de completar els exercicis següents:

- Recorregut equipat, de 5è grau de dificultat, d'una longitud mínima de 20 metres. En cas de caiguda, l'aspirant ha de tornar a començar tot l'itinerari, actuant com a primer de cordada.
- Nedar 100 metres en aigües tranquil·les o vives, amb vestit de neoprè de 3 mm de gruix.
- Submergir-se a una profunditat de 2,5 metres utilitzant la tècnica adequada, amb vestit de neoprè de 3 mm de gruix.
- Descens de barrancs en terreny variat, que impliqui marxa, desgrimpada i ràpel convencional.

Avaluació

Aquesta segona part de les proves se supera quan l'aspirant:

- Ha finalitzat els diferents recorreguts en el temps establert pel tribunal.
- Ha realitzat la immersió, al primer intent, sense saltar i amb el gest tècnic correcte.
- Ha finalitzat el descens de barranc sense haver caigut més de tres vegades. Cada sortida del circuit establert es penalitza incrementant el temps obtingut per l'aspirant amb un 5% del temps establert.
- L'aspirant ha d'usar correctament el material tècnic específic de cada exercici en la quantitat adequada.

Centres on s'imparteixen les especialitats de muntanya i escalada

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

CFTE Escola Catalana d'Alta Muntanya

Masia el Jou, s/n
08694 Guardiola de Berguedà
(Berguedà)
Tel. 934 120 777

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

