



## 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](http://preinscripcio.gencat.cat).

### Continuïtat

#### Sortides acadèmiques

Les persones que superen el **primer nivell o cicle inicial** obtenen un certificat que els permet accedir:

- al segon nivell.

Les persones que superen el **segon nivell o cicle final** obtenen un títol de tècnic esportiu o tècnica esportiva, 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 amb 19 anys o els compleixen l'any de realització de la prova o bé tenen el títol de batxiller o batxillera;
- a un cicle de grau superior de formació professional, si en superen la prova d'accés amb 19 anys o els compleixen l'any de realització de la prova o bé tenen el títol de batxiller o batxillera, i
- al batxillerat (no cal fer les matèries optatives, ja que queden convalidades).

#### Sortides professionals

Les persones que superen el **primer nivell o cicle inicial** obtenen un certificat que els permet accedir al món laboral, com a:

- monitor o monitora d'esquí de fons de nivell inicial,



### Esquí de Fons

- acompanyant de persones o grups durant la pràctica esportiva,
- promotor o promotora d'activitats d'esquí de fons.

Les persones que superen el **segon nivell o cicle final** obtenen un títol de tècnic esportiu o tècnica esportiva, que els permet accedir 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,
- 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

#### 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

#### 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. 973681590

Centre: públic

Horari: diürn-tarda