

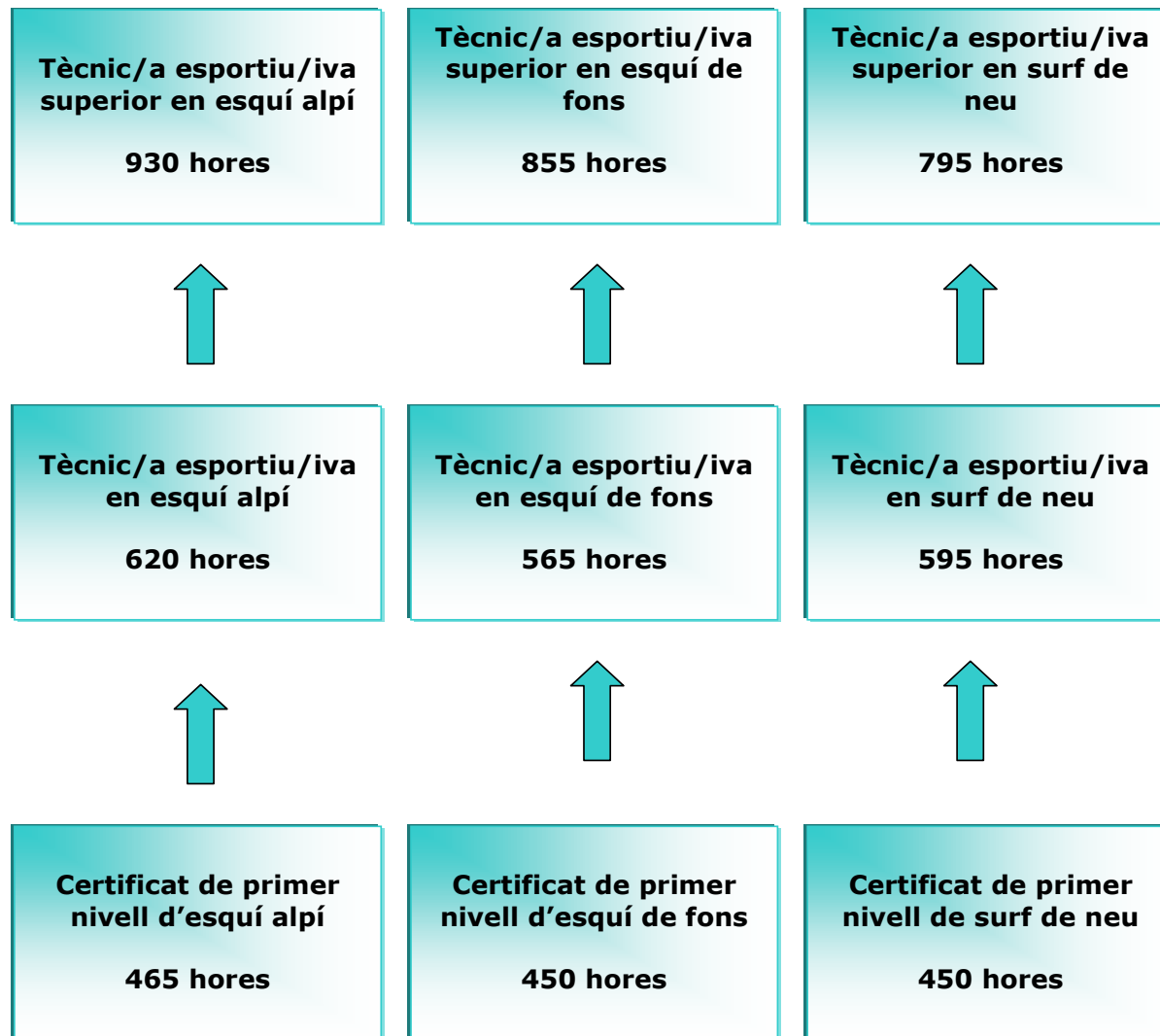
# Ensenyaments esportius

## Esports d'hivern

Correu electrònic:  
**[esports.ensenyament@gencat.cat](mailto:esports.ensenyament@gencat.cat)**



Esquemes de les titulacions de la modalitat d'esports d'hivern



### Requisits d'accés:

#### Grau mitjà

Per accedir a aquest grau mitjà cal complir els requisits següents:

##### a- Requisit acadèmic

Disposar del títol d'ESO o equivalent, o haver superat el curs específic per a l'accés als cicles de grau mitjà o haver superat la prova general d'accés a la universitat per a més grans de 25 anys. Les persones que no compleixen aquest requisit han de superar una prova general d'accés al grau mitjà, per presentar-s'hi cal tenir com a mínim 17 anys en l'any que es fa la prova.

##### b- Requisit esportiu

Superar una prova específica de l'especialitat.

#### Grau superior

Per accedir a aquest grau superior cal complir els requisits següents:

- Tenir el títol de tècnic o tècnica en esquí alpi, esquí de fons o surf de neu, segons l'especialitat triada, i
- Tenir el títol de batxiller o un títol equivalent a efectes acadèmics, o superar el curs específic per a l'accés als ensenyaments de cicles de grau superior o superar una prova general d'accés als ensenyaments esportius de grau superior, per presentar-s'hi cal tenir 19 anys o complir-los l'any en què es fa la prova o 18 si es té el títol de tècnic o tècnica corresponent.

### Descripció de la prova específica d'accés:

#### Prova específica d'accés al primer nivell d'esquí alpi

##### 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 següents característiques:
  - o Longitud: 200-400 metres
  - o Desnivell: 35-45%
  - o Neu: preferiblement compactada
  - o Terreny: llis, amb almenys un canvi de pendent
- Baixar esquiant, amb viratges d'arc i radi variables, una pista que reuneixi les característiques següents:
  - o Longitud: 200-400 metres
  - o Desnivell: 25-45%
  - o Neu: preferiblement no trepitjada
  - o 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 a les variacions del ritme

Per superar aquesta primera part, l'aspirant ha d'obtenir, almenys, tres punts sobre cinc en cadascuna de les baixades. L'aspirant té 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 que ha de tenir les característiques següents:
  - o Pista homologada segons les normes de la Reial Federació Espanyola d'Esports d'Hivern.
  - o Desnivell: 200-400 metres.
  - o Neu: preferiblement compactada i dura.
  - o Terreny: llis, amb almenys un canvi de pendent.
  - o 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 i les aspirants actuen en l'ordre establert mitjançant sorteig i en la segona, en ordre invers.

### Valoració:

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



## Prova específica d'accés al primer 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 200 a 250 metres

- Utilitzant la tècnica de patinador, cal 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

Homes:

- Longitud: 15 quilòmetres
- HD\*: de 150 a 200 metres
- MM\*: de 60 a 70 metres
- MT\*: de 300 a 350 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 fet al llarg del recorregut.

Valoració:

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 fer 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:
  - o Longitud: 400-600 metres
  - o Desnivell: de 10 a 20 metres
  - o Neu: compactada amb una petjada o doble petjada
  - o Terreny: variat, en proporció aproximada d'un 33% de terreny pla, 33% de pujada i 33% de baixada
- Amb la tècnica de patinador, usant almenys el pas de dos temps asimètric, el pas d'un temps alternatiu, el pas de dos temps i el pas de patinador sense bastons, completar un recorregut traçat sobre terreny variat que tingui les característiques següents:
  - o Longitud: 400-600 metres
  - o Desnivell: 10-20 metres
  - o Neu: compactada sense petjades
  - o Terreny: variat, en proporció aproximada d'un 33% de terreny pla, un 33% de pujada i un 33% de baixada

- Fer una baixada lliure efectuant viratges d'angle, viratges fonamentals i viratges en paral·lel sobre una pista amb les característiques següents:
  - o Longitud: 200-300 metres
  - o Desnivell: 20-30 metres
  - o Neu: compactada
  - o 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

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 primer 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:

- Fer un descens efectuant viratges d'arc i radi variables sobre una pista que reuneixi les característiques següents:
  - o Longitud: 100-200 metres
  - o Desnivell: 15-25%
  - o Neu: preferiblement compactada
  - o Terreny: llis amb almenys un canvi de pendent
- Fer un descens efectuant viratges d'arc i radi variables sobre una pista que reuneixi les característiques següents:
  - o Longitud: 100-200 metres
  - o Desnivell: 15-25%
  - o Neu: preferiblement no trepitjada
  - o 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
- ☐ La realització, almenys, d'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 tronc 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

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 característiques següents:
  - o Longitud: 250-550 metres
  - o Desnivell: 80 metres
  - o Terreny: irregular, amb canvi de tipus de terreny i obstacles preparats o naturals que no superin 1,2 metres d'alçada, amb un màxim de tres obstacles
  - o Distància entre portes: distància mínima de 10 metres i màxima de 15 metres
  - o Nombre de portes: 20 portes com a mínim i 35 portes com a màxim

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

Valoració:

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

Els i les aspirants que hagin superat aquesta part en la primera mànega no estan obligats a fer la segona: si la fan es tindrà en compte la millor de les dues.

## Exempcions de la prova específica d'accés:

Estaran exempts de la prova de caràcter específic d'accés al cicle inicial de grau mitjà els esportistes que acreditin estar en alguna de les situacions següents:

- Acreditar la condició d'esportista d'alt nivell. Cal aportar una referència de la publicació com a esportista d'alt nivell en el BOE.
- Acreditar la condició d'esportista d'alt nivell a Catalunya. Cal aportar una referència de la publicació com a esportista d'alt nivell en el DOGC.
- Acreditar la condició d'esportista d'alt rendiment.
- Acreditar haver estat seleccionat per la Reial Federació espanyola d'Esports d'Hivern, per a representar a Espanya en competicions internacionals en categoria absoluta o inferior a l'absoluta almenys una vegada en els dos darrers anys. Cal aportar un certificat del Consell Superior d'Esports
- Acreditar la condició d'esportista d'alt rendiment o equivalent per la CCAA d'acord amb la seva normativa. Cal aportar un certificat de la Secretaria General de l'Esport o de l'organisme equivalent de la Comunitat Autònoma.
- Acreditar seguir programes tutelats per les Federacions esportives espanyoles en els Centres d'Alt Rendiment reconeguts pel Consell Superior d'Esports. Cal aportar un certificat del Consell Superior d'Esports o de la Secretaria General de l'Esport o de l'organisme equivalent de la Comunitat Autònoma
- Acreditar seguir programes de tecnificació tutelats per les federacions esportives espanyoles o incloses en el pla nacional de tecnificació esportiva del Consell Superior d'Esports. Cal aportar un certificat del Consell Superior d'Esports



- Seguir programes tutelats per les comunitats autònomes o federacions esportives autonòmiques en Centres de tecnificació reconeguts pel Consell Superior d'Esports. Cal aportar un certificat del Consell Superior d'Esports o de la Secretaria General de l'Esport o de l'organisme equivalent de la Comunitat Autònoma
- Haver estat classificat entre els 20 primers almenys una vegada en els darrers dos anys en les proves d'Eslàlom, d'Eslàlom Gegant o Super Gegant dels campionats absoluts d'Espanya d'esquí alpi. Cal aportar un certificat de la Reial Federació Espanyola d'Esports d'Hivern.
- Haver estat classificat entre els 20 primers almenys una vegada en els darrers dos anys en algunes de les proves individuals dels campionats absoluts d'Espanya d'esquí de fons. Cal aportar un certificat de la Reial Federació Espanyola d'Esports d'Hivern.
- Haver estat classificat entre els 20 primers almenys una vegada en els dos darrers anys en algunes de les proves individuals dels campionats absoluts d'Espanya de surf de neu. Cal aportar un certificat de la Reial Federació Espanyola d'Esports d'Hivern.

**Documentació necessària per tramitar la sol·licitud d'exempció:**

- Full de sol·licitud, i
- Certificat original emès per l'organisme corresponent o referència de la publicació DOGC o BOE.

Aquesta documentació s'ha d'adreçar a la Direcció General de Formació Professional Inicial i Ensenyaments de Règim Especial.  
C. Via Augusta, 202-206 planta 1 D  
08021 Barcelona

**Competències i sortides professionals**

**Esquí alpi**

**Primer nivell**

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

- Fer la iniciació a l'esquí alpi
- Acompanyar persones o grups durant la pràctica esportiva
- Promoure activitats d'esquí alpi

**Segon nivell**

El títol de tècnic/a esportiu/iva d'esport en esquí alpi acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Ensenyar l'esquí alpi
- Programar i organitzar activitats
- Fer l'entrenament bàsic d'esquiadors
- Dirigir esportistes i equips en competicions d'aquesta especialitat esportiva

**Grau superior**

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en esquí alpi acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Planificar i dirigir l'entrenament i les competicions d'esquiadors de l'especialitat d'esquí alpi de nivell mitja i alt.
- Dirigir i coordinar el condicionament físic d'esquiadors i d'equips de l'especialitat d'esquí alpi.
- Garantir la seguretat dels equips i dels esquiadors durant les activitats esportives d'esquí alpi.
- Dirigir un departament escola d'esports d'hivern i programar l'ensenyament de l'esquí alpi.



Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- Centres d'alt rendiment esportiu
- Centres de tecnificació esportiva
- Escoles d'esports d'hivern
- Clubs i associacions esportives
- Federacions esportives
- Patronats esportius
- Empreses de serveis esportius
- Empreses turístiques
- Centres de formació de tècnics esportius d'esports d'hivern
- Entitats esportives municipals

## **Esquí de fons**

### **Primer nivell**

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

- Fer la iniciació a l'esquí de fons.
- Acompanyar persones o grups durant la pràctica esportiva.
- Promoure activitats d'esquí de fons.

### **Segon nivell**

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

- Ensenyar l'esquí de fons.
- Programar i organitzar activitats.
- Fer l'entrenament bàsic d'esquiadors/es.
- Dirigir esportistes i equips en competicions d'aquesta especialitat esportiva.

### **Grau superior**

El títol de tècnic esportiu/iva superior en esquí de fons acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Planificar i dirigir l'entrenament i les competicions d'esquiadors de l'especialitat d'esquí de fons de nivell mitjà i alt.
- Dirigir i coordinar el condicionament físic d'esquiadors i d'equips de l'especialitat d'esquí de fons.
- Garantir la seguretat dels equips i dels esquiadors durant les activitats esportives d'esquí de fons.
- Dirigir i programar l'ensenyament de l'esquí de fons.
- Dirigir un departament, secció o escola d'esports d'hivern.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- Centres d'alt rendiment esportiu
- Centres de tecnificació esportiva
- Escoles d'esports d'hivern
- Clubs i associacions esportives
- Federacions esportives
- Patronats esportiu
- Empreses de serveis esportius
- Empreses turístiques
- Centres de formació de tècnics esportius d'esports d'hivern
- Entitats esportives municipals



## Surf de neu

### Primer nivell

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

- Fer la iniciació al surf de neu
- Acompanyar persones o grups durant la pràctica esportiva
- Promoure activitats de surf de neu

### Segon nivell

El títol de tècnic/a esportiu/iva de surf de neu acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Ensenyar el surf de neu
- Programar i organitzar activitats
- Fer l'entrenament bàsic d'esquiadors
- Dirigir 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)

## Grau superior

El títol de tècnic esportiu/iva superior en surf de neu acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Planificar i dirigir l'entrenament i les competicions d'esquiadors de l'especialitat de surf de neu de nivell mitjà i alt.
- Dirigir i coordinar el condicionament físic d'esquiadors i d'equips de l'especialitat de surf de neu.
- Garantir la seguretat dels equips i dels esquiadors durant les activitats esportives de surf de neu.
- Dirigir i programar l'ensenyament de surf de neu.
- Dirigir un departament, secció o escola d'esports d'hivern.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- Centres d'alt rendiment esportiu
- Centres de tecnificació esportiva
- Escoles d'esports d'hivern
- Clubs i associacions esportives
- Federacions esportives
- Patronats esportius
- Empreses de serveis esportius
- Empreses turístiques
- Centres de formació de tècnics esportius d'esports d'hivern
- Entitats esportives municipals



**Crèdits i durada dels estudis****Esquí alpí****Primer nivell**

| Crèdits                                                      | Hores<br>teòriques | Hores<br>pràctiques | Hores<br>totals |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                             |                    |                     |                 |
| • 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              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>100</b>         | <b>20</b>           | <b>120</b>      |
| <b>Bloc específic</b>                                        |                    |                     |                 |
| • Desenvolupament professional I                             | 15                 |                     | 15              |
| • Formació tècnica de l'esquí alpí I                         | 30                 | 30                  | 60              |
| • Material de l'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              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>110</b>         | <b>70</b>           | <b>180</b>      |
| <b>Bloc complementari</b>                                    |                    |                     |                 |
| • Terminologia específica catalana                           | 5                  |                     | 5               |
| • Fonaments de l'esport adaptat                              | 10                 |                     | 10              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>15</b>          |                     | <b>15</b>       |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>          |                    |                     | <b>150</b>      |
| <b>Durada del curs 1r nivell d'esquí alpí</b>                |                    |                     | <b>465</b>      |

**Segon nivell**

| Crèdits                                                       | Hores<br>teòriques | Hores<br>pràctiques | Hores<br>totals |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                              |                    |                     |                 |
| • 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              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>140</b>         | <b>10</b>           | <b>150</b>      |
| <b>Bloc específic</b>                                         |                    |                     |                 |
| • 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 de l'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              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>110</b>         | <b>130</b>          | <b>240</b>      |
| <b>Bloc complementari</b>                                     |                    |                     |                 |
| • Terminologia específica estrangera                          | 10                 |                     | 10              |
| • Equipaments esportius                                       | 10                 |                     | 10              |
| • Informàtica bàsica aplicada                                 |                    | 10                  | 10              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>20</b>          | <b>10</b>           | <b>30</b>       |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>           |                    |                     | <b>200</b>      |
| <b>Durada del curs 2n nivell d'esquí alpí</b>                 |                    |                     | <b>620</b>      |



**Grau superior**

| Crèdits                                                                  | Hores<br>teòriques | Hores<br>pràctiques | Hores<br>totals |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                                         |                    |                     |                 |
| • Biomecànica de l'esport                                                | 20                 | 10                  | 30              |
| • Entrenament d'alt rendiment                                            | 30                 | 20                  | 50              |
| • Fisiologia de l'esforç                                                 | 25                 | 15                  | 40              |
| • Gestió de l'esport                                                     | 45                 |                     | 45              |
| • Psicologia de l'esport d'alt rendiment                                 | 25                 |                     | 25              |
| • Sociologia de l'esport d'alt rendiment                                 | 10                 |                     | 10              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>155</b>         | <b>45</b>           | <b>200</b>      |
| <b>Bloc específic</b>                                                    |                    |                     |                 |
| • Desenvolupament professional III                                       | 20                 | 10                  | 30              |
| • Material de l'esquí alpí III                                           | 25                 | 25                  | 50              |
| • Metodologia de l'entrenament i de l'ensenyament de l'esquí alpí        | 70                 | 80                  | 150             |
| • Optimització de les tècniques i tàctiques de l'esquí alpí              | 70                 | 90                  | 160             |
| • Seguretat esportiva III                                                | 25                 | 15                  | 40              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>210</b>         | <b>220</b>          | <b>430</b>      |
| <b>Bloc complementari</b>                                                |                    |                     |                 |
| • Els esports d'hivern adaptats                                          | 10                 | 10                  | 20              |
| • Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports d'hivern | 5                  | 15                  | 20              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>15</b>          | <b>25</b>           | <b>40</b>       |
| <b>Nombre d'hores del projecte</b>                                       |                    |                     | <b>60</b>       |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>                      |                    |                     | <b>200</b>      |
| <b>Durada del grau superior d'esquí alpí</b>                             |                    |                     | <b>930</b>      |

**Esquí de fons****Primer nivell**

| Crèdits                                                      | Hores<br>teòriques | Hores<br>pràctiques | Hores<br>totals |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                             |                    |                     |                 |
| • 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              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>100</b>         | <b>20</b>           | <b>120</b>      |
| <b>Bloc específic</b>                                        |                    |                     |                 |
| • Desenvolupament professional I                             | 15                 |                     | 15              |
| • Formació tècnica de l'esquí de fons                        | 20                 | 30                  | 50              |
| • Material de l'esquí de fons I                              | 10                 | 5                   | 15              |
| • Metodologia de l'ensenyament de l'esquí de fons I          | 20                 | 25                  | 45              |
| • Medi ambient de muntanya                                   | 15                 | 5                   | 20              |
| • Seguretat esportiva                                        | 15                 | 5                   | 20              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>95</b>          | <b>70</b>           | <b>165</b>      |
| <b>Bloc complementari</b>                                    |                    |                     |                 |
| • Terminologia específica catalana                           | 5                  |                     | 5               |
| • Fonaments de l'esport adaptat                              | 10                 |                     | 10              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>15</b>          |                     | <b>15</b>       |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>          |                    |                     | <b>150</b>      |
| <b>Durada del curs 1r nivell d'esquí de fons</b>             |                    |                     | <b>450</b>      |



## Segon nivell

| Crèdits                                                       | Hores<br>teòriques | Hores<br>pràctiques | Hores<br>totals |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                              |                    |                     |                 |
| • 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              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>140</b>         | <b>10</b>           | <b>150</b>      |
| <b>Bloc específic</b>                                         |                    |                     |                 |
| • Desenvolupament professional II                             | 10                 |                     | 10              |
| • Formació tècnica de l'esquí de fons II                      | 10                 | 15                  | 25              |
| • Reglament i cronometratge d'esquí de fons II                | 10                 | 5                   | 15              |
| • Material de l'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              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>95</b>          | <b>90</b>           | <b>185</b>      |
| <b>Bloc complementari</b>                                     |                    |                     |                 |
| • Terminologia específica estrangera                          | 10                 |                     | 10              |
| • Equipaments esportius                                       | 10                 |                     | 10              |
| • Informàtica bàsica aplicada                                 |                    | 10                  | 10              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>20</b>          | <b>10</b>           | <b>30</b>       |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>           |                    |                     | <b>200</b>      |
| <b>Durada del curs 2n nivell d'esquí de fons</b>              |                    |                     | <b>565</b>      |

## Grau superior

| Crèdits                                                                  | Hores<br>teòriques | Hores<br>pràctiques | Hores<br>totals |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                                         |                    |                     |                 |
| • Biomecànica de l'esport                                                | 20                 | 10                  | 30              |
| • Entrenament d'alt rendiment                                            | 30                 | 20                  | 50              |
| • Fisiologia de l'esforç                                                 | 25                 | 15                  | 40              |
| • Gestió de l'esport                                                     | 45                 |                     | 45              |
| • Psicologia de l'esport d'alt rendiment                                 | 25                 |                     | 25              |
| • Sociologia de l'esport d'alt rendiment                                 | 10                 |                     | 10              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>155</b>         | <b>45</b>           | <b>200</b>      |
| <b>Bloc específic</b>                                                    |                    |                     |                 |
| • Desenvolupament professional III                                       | 20                 | 10                  | 30              |
| • Material de l'esquí de fons III                                        | 15                 | 20                  | 35              |
| • Metodologia de l'entrenament i de l'ensenyament de l'esquí de fons     | 60                 | 70                  | 130             |
| • Optimització de les tècniques i tàctiques de l'esquí de fons           | 50                 | 70                  | 120             |
| • Seguretat esportiva III                                                | 25                 | 15                  | 40              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>170</b>         | <b>185</b>          | <b>355</b>      |
| <b>Bloc complementari</b>                                                |                    |                     |                 |
| • Els esports d'hivern adaptats                                          | 10                 | 10                  | 20              |
| • Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports d'hivern | 5                  | 15                  | 20              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>15</b>          | <b>25</b>           | <b>40</b>       |
| <b>Nombre d'hores del projecte</b>                                       |                    |                     | <b>60</b>       |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>                      |                    |                     | <b>200</b>      |
| <b>Durada del grau superior d'esquí de fons</b>                          |                    |                     | <b>855</b>      |



**Surf de neu****Primer nivell**

| <b>Crèdits</b>                                               | <b>Hores<br/>teòriques</b> | <b>Hores<br/>pràctiques</b> | <b>Hores<br/>totals</b> |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                             |                            |                             |                         |
| • 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                      |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>100</b>                 | <b>20</b>                   | <b>120</b>              |
| <b>Bloc específic</b>                                        |                            |                             |                         |
| • Desenvolupament professional I                             | 15                         |                             | 15                      |
| • Formació tècnica de surf de neu I                          | 15                         | 35                          | 50                      |
| • Material del surf de neu I                                 | 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                      |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>85</b>                  | <b>80</b>                   | <b>165</b>              |
| <b>Bloc complementari</b>                                    |                            |                             |                         |
| • Terminologia específica catalana                           | 5                          |                             | 5                       |
| • Fonaments de l'esport adaptat                              | 10                         |                             | 10                      |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                    | <b>15</b>                  |                             | <b>15</b>               |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>          |                            |                             | <b>150</b>              |
| <b>Durada del curs 1r nivell de surf de neu</b>              |                            |                             | <b>450</b>              |

**Segon nivell**

| <b>Crèdits</b>                                                | <b>Hores<br/>teòriques</b> | <b>Hores<br/>pràctiques</b> | <b>Hores<br/>totals</b> |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                              |                            |                             |                         |
| • 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                      |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>140</b>                 | <b>10</b>                   | <b>150</b>              |
| <b>Bloc específic</b>                                         |                            |                             |                         |
| • 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 del 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                      |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>110</b>                 | <b>105</b>                  | <b>215</b>              |
| <b>Bloc complementari</b>                                     |                            |                             |                         |
| • Terminologia específica estrangera                          | 10                         |                             | 10                      |
| • Equipaments esportius                                       | 10                         |                             | 10                      |
| • Informàtica bàsica aplicada                                 |                            | 10                          | 10                      |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                     | <b>20</b>                  | <b>10</b>                   | <b>30</b>               |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>           |                            |                             | <b>200</b>              |
| <b>Durada del curs 2n nivell de surf de neu</b>               |                            |                             | <b>595</b>              |



## Grau superior

| Crèdits                                                                  | Hores<br>teòriques | Hores<br>pràctiques | Hores<br>totals |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| <b>Bloc Comú</b>                                                         |                    |                     |                 |
| • Biomecànica de l'esport                                                | 20                 | 10                  | 30              |
| • Entrenament d'alt rendiment                                            | 30                 | 20                  | 50              |
| • Fisiologia de l'esforç                                                 | 25                 | 15                  | 40              |
| • Gestió de l'esport                                                     | 45                 |                     | 45              |
| • Psicologia de l'esport d'alt rendiment                                 | 25                 |                     | 25              |
| • Sociologia de l'esport d'alt rendiment                                 | 10                 |                     | 10              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>155</b>         | <b>45</b>           | <b>200</b>      |
| <b>Bloc específic</b>                                                    |                    |                     |                 |
| • Desenvolupament professional III                                       | 20                 | 10                  | 30              |
| • Material de surf de neu III                                            | 15                 | 20                  | 35              |
| • Metodologia de l'entrenament i de l'ensenyament de surf de neu         | 40                 | 60                  | 100             |
| • Optimització de les tècniques i tàctiques de surf de neu               | 40                 | 50                  | 90              |
| • Seguretat esportiva III                                                | 25                 | 15                  | 40              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>140</b>         | <b>155</b>          | <b>295</b>      |
| <b>Bloc complementari</b>                                                |                    |                     |                 |
| • Els esports d'hivern adaptats                                          | 10                 | 10                  | 20              |
| • Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports d'hivern | 5                  | 15                  | 20              |
| <b>Nombre total d'hores d'aquest bloc</b>                                | <b>15</b>          | <b>25</b>           | <b>40</b>       |
| <b>Nombre d'hores del projecte</b>                                       |                    |                     | <b>60</b>       |
| <b>Nombre d'hores del bloc de formació pràctica</b>                      |                    |                     | <b>200</b>      |
| <b>Durada del grau superior de surf de neu</b>                           |                    |                     | <b>795</b>      |

## Centres que imparteixen les modalitats d'esports d'hivern

### Centres

- **Joviat**  
C. Rubió i Ors, 5-17  
08240 Manresa (Bages)  
Tel.: 938 726 988  
Fax: 938 728 581

