

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación: 07/07/2021

**Perfeccionamiento Deportivo:
Esquí****Grado**Grado en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte**Rama**

Ciencias Sociales y Jurídicas

Módulo

Entrenamiento Deportivo

Materia

Perfeccionamiento Deportivo

Curso

3º

Semestre

1º

Créditos

6

Tipo

Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

- Tener cursado y aprobado Fundamentos de los deportes IV: Esquí
- Tener nivel de esquí intermedio (viraje en paralelo básico)

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Enseñanza y perfeccionamiento técnico de los deportes. Procesos de formación deportiva en cada uno de los deportes del módulo de Fundamentos de los Deportes: Esquí.

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA**COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad



- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

1) Generales

1. Proporcionar unos conocimientos generales de los deportes de invierno, desarrollados en Sierra Nevada.
2. Familiarizar a los alumnos de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con el medio de la nieve.
3. Implicar a los alumnos en actividades en la nieve que le supongan una nueva forma de utilización del tiempo libre y motivo de diversión y de esparcimiento.
4. Obtener una mejora ostensible en el ámbito de las cualidades físicas en general y específicamente en las actividades en l nieve.
5. Aumentar la salida socio - profesional de licenciado en contacto con la naturaleza, ampliando el campo de trabajo en relación con otro medio natural.

2) Específicos



1. Desarrollar el aprendizaje técnico y metodológico de la técnica avanzada de la especialidad alpina.
2. Conocer los procesos de enseñanza del esquí alpino.
3. Desarrollar las progresiones avanzadas de cada habilidad estudiada.
4. Desarrollar los factores que intervienen en la práctica del esquí alpino.
5. Definir los criterios metodológicos de enseñanza de las diferentes técnicas alpinas.
6. Conocer y aplicar el Modelo de Educación Deportiva.
7. Desarrollar el aprendizaje técnico - metodológico de la técnica de perfeccionamiento de la especialidad alpina.
8. Aprender las diferentes formas de reparar el material.
9. Mejorar y desarrollar la capacidad de observación, captación de errores y su corrección mediante el análisis de la técnica de las distintas modalidades estudiadas, planteando recursos y medios de enseñanza adecuados, y utilizando diversas técnica de observación.
10. Saber confeccionar planteamientos de enseñanza en función de distintos niveles práctica.
11. Conocer las fases de la clasificación y programación del esquí alpino como disciplina deportiva.
12. Conocer la historia deportiva de nuestro entorno, en Sierra Nevada.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

Tema 1: El proceso de aprendizaje motriz de los gestos técnicos. La práctica en el esquí alpino.

Tema 2: Metodología de enseñanza del esquí alpino II.

Tema 3: Modelos de enseñanza en el esquí alpino. Modelo de Educación Deportiva

Tema 4: Competencias Docentes del Profesor-Técnico de Esquí Alpino.

Tema 5: Análisis del discurso del técnico.

Tema 6: Programación de la enseñanza del esquí alpino.

Tema 7: Etapas de aprendizaje y progresiones metodológicas en el esquí alpino desde el nivel A hasta el nivel C.

Tema 8. Esquí con niños.



Tema 9. Instrumentos de observación.

Tema 10: Evaluación de la enseñanza del esquí alpino.

Tema 11: Perfeccionamiento de la técnica del esquí alpino.

Tema 12: Capacidades condicionales y perceptivo-motrices aplicadas a la técnica del esquí alpino.

Tema 13: Progresiones de las habilidades técnicas del esquí alpino, desde el nivel C hasta el D.

Tema 14: Proceso de reparación del material de esquí alpino.

Tema 15: El conocimiento de la nieve y de los factores de riesgo en la práctica del esquí alpino.

Tema 16: Las avalanchas y sus causas.

Tema 17. Medidas de prevención de riesgos laborales en las clases de esquí.

Tema 18: La figura del Técnico Deportivo. Competencias profesionales.

Tema 19: El turismo de nieve en Andalucía, España y Europa.

PRÁCTICO

1 Sesión de: Reparación del material de esquí (duración de 1 hora 30 minutos).

10 sesiones de: Simulador de Esquí (mejora técnica, trabajo de análisis del discurso, observación y valoración vídeos entre compañeros, microenseñanza, y 2 clases reales con alumnos de 2º, observación de las clases de compañeros)

2 Sesiones de: Técnica en pista, nivel C (1ª y 2ª parte)

1 Sesión de: Progresión Metodología en pista, niveles A,B,C.

2 sesiones de: Formación Recíproca en pista (niveles técnicos desde A hasta D)

3 sesiones de: Microenseñanza del esquí alpino (niveles técnicos: A,B,C)

6 sesiones de: Clase Real de Esquí Alpino con grupos reducidos y microenseñanza, terminado con 4 sesiones en 2 días con grupos de 2º

2 Sesiones de: Técnica en pista, nivel D (1ª y 2ª parte)

* Duración de sesiones: en el simulador de 1 a 3 horas cada día; y en nieve cada sesión de 2 a 4 horas (según desarrollo temporal)

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL



Asin, G. (1967): Esquí Infantil. Ed. C.O.E.Madrid.

Asociación Argentina de instructores de Esquí (1994): Técnica Argentina de Esquí y Método de Enseñanza. ADIDE. Bariloche Argentina.

Briglia, J. y Vallet, B. (1989): Ski alin, de l'ècole.....aux associations. Revue E.P.S., Paris.

Broch, M. y otros (1990): Montaña con esquís. Ed. Pleniluni, S.A. Barcelona.

Bueno Porcel, P. (1991): Guía de Sierra Nevada. Granada, Alpujarra. Ed. C.E.T.U.R.S.A.Granada.

D'Alessio, F. y Serafín, R. (1992): "Curso de Esquí. Las técnicas más actuales en descenso y fuera de pista". Edt. DE VECCHI. Barcelona.

Deutscher Verband für das skilehrwesen e.V. (Hrsg.) (1998): Ski-lehrplan carven. Edt. BLV. München. Alemania.

Federación Alemana de Esquí -FAE- (1981): "El esquí I,II,III,IV,V". Escuela de Campeones. Ed. Gymnos. Barcelona.

Gamma, K. (1982): Manual del esquí. Ed. H. Blume. Madrid.

Joubert, G. (1985): "Guide pratique pour Mieux Skier". Ed. ARTHAUD. Paris.

Keidel, C.G. (1981): Pequeña guía de metereología. Ed. Omega, S.A. Barcelona.

Kemmler, J. (1981): El gran libro del esquí. Ed. Planeta, S.A.Barcelona.

Kuchler, W. (1997): Carving, neuer spass am skifahren. Edt. Rowohlt. Alemania

Lawther, J. (1983): Aprendizaje de las habilidades motrices. Ed. Paidos, Barcelona.

Leigh, H. & Leigh, J. (1979): Deportes de Invierno. Ed. Plaza & Janes, S.A. Barcelona.

López Sarrión, M. (1995): Teoría y práctica del esquí de montaña. El dominio de todas las nieves y pendientes.. Edt. Desnivel. Madrid.

Martín Alvar, J. (1979): Sierra Nevada y la Alpujarra. Ed. Everest, S.A. Leon.

Martín Ruiz Requena, J. (1971): Iniciación al esquí. Ed. S.P.Universidad de Granada. Granada.

Roldán, E. (1993): El esquí I. Comité Olímpico Español.Madrid.

Titos Martínez, M. (1997): Sierra Nevada: una gran historia I y II. Monográficas Tierras del Sur. Cetursa S.A., Sogefinsa y Universidad de Granada.

REVISTAS DIVULGATIVAS:

Ski Survey (Revista del club de esquí de Gran Bretaña. Inglaterra).



Skiing (Revista americana)

Ski Magazine (Revista americana, aún no disponible en la biblioteca de la F.C.A.F.D.; si en internet)

Professional Skier (Lakewood, Colorado. En internet)

REVISTAS CIENTÍFICAS:

Durante las sesiones teóricas y prácticas, se irán facilitando enlaces y se solicitan búsquedas de las materias más actuales.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Ocaña, J. y colb. (2003). Fundamentos del Esquí Alpino. GARANOC S.L. Formato CD-ROM.

Revista Trofeo Nieve 2004. Ocaña, J, y colb. (2005). Perfeccionamiento del Esquí Alpino.

GARANOC S.L. Formato CD-ROM. Revista Trofeo Nieve 2006.

ENLACES RECOMENDADOS

www.rfedi.es

www.fedhielo.com

www.fadi.es

http://www.educateca.com/manuales_cursos/deportes_invierno.asp

www.csd.mec.es

www.olympic.org

<https://www.skicanada.org/> <https://www.swiss-ski-school.ch/> <https://www.snowworks.co.uk/>

<https://www.snowskool.com/blog/how-to-become-a-ski-instructor-in-europe>

<https://www.youtube.com/watch?v=L3wPr3xC6TU>

<https://rfedi.es/>

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos



- MD06 Prácticas en sala de informática
- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

Esta es una asignatura troncal de carácter teórico y práctico, que constará de dos evaluaciones diferenciadas, cuya superación por separado dará lugar a una nota promediada correspondiente. Será condición indispensable para los alumnos, la **asistencia** al menos del 80% de las sesiones de clase PRÁCTICAS para poder aprobar la asignatura.

Se evaluará sobre 10 puntos, de la siguiente manera:

PARTE	PUNTUACIÓN	OBSERVACIONES
Trabajos, hojas de registro y cuestionarios de clase: Sobre los contenidos más importantes de la teoría y la práctica. El trabajo más relevante es una Programación de Clases de Esquí.	* 3 puntos	Cada alumno deberá completar y entregar, diferentes propuestas enviadas. Los trabajos de ejercicios técnicos serán expuestos en las prácticas.
Pruebas Teóricas (examen tipo test): Se preguntará por los contenidos teórico-prácticos vistos en las sesiones (teóricas y prácticas), y en los trabajos evaluados.	* 3 puntos	Realización: A lo largo de la asignatura, previo información al alumnado vía PRADO.
Pruebas Prácticas: Sobre cualquiera de los contenidos de la técnica práctica adquiridos.	* 4 puntos	Realización: Septiembre a Diciembre (Simulador de Esquí y la Nieve en la estación de esquí de Sierra Nevada). Cada parte debe ser superada-aprobada, para realizar el computo final.
PUNTUACIÓN MÁXIMA	10 puntos	

Nota: según la Normativa aprobada por Consejo de Gobierno de "EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA" en su sesión extraordinaria de 20 de mayo de 2013, se tendrá en cuenta además, el artículo 8 referente entre otros que el alumno puede acceder a una Prueba Única Final, donde además deberá realizar las prácticas de la asignatura correspondiente.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Se examina/evalúa de la parte no superada en la convocatoria ordinaria. En el caso de las prácticas en nieve, si no es posible realizarlas, se llevan a cabo en el Simulador de Esquí (SkiingLab).



EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Las pruebas de la asignatura de Esquí, consisten en dos partes las cuales es obligatorio superar cada una de ellas para aprobar la asignatura:

1º.- Examen escrito con dos partes: tipo test con una única respuesta por pregunta y, preguntas cortas.

2º.- Examen en el Simulador de Esquí. El alumno debe realizar diferentes ejercicios a máxima velocidad, en una pendiente variable de 12º a 20º, según las técnicas desarrolladas en la asignatura. Además debe completar dos hojas de observación de técnica, en el visionado del primer vídeo la técnica es en el Simulador de Esquí y, el segundo en la nieve.

3ª.- Examen impartiendo una clase de esquí. Se valorarán las competencias docentes desarrolladas en durante la prueba de 20´ con alumnos reales (en el simulador o en la nieve, según disponibilidad).

INFORMACIÓN ADICIONAL

Supuesto práctico: por ejemplo, programar un cursillo de 5 días, 3 horas cada día.

Desarrollar dos supuestos prácticos en nieve, utilizando las competencias docentes en función de cada propuesta: cursillo, clase particular, según el número de alumnos, de sus edades, etc. Además de aplicar la progresión técnica más adecuada en cada supuesto práctico.

Estas prácticas deben ser explicadas por el técnico/alumno: la presentación de las tareas, las demostraciones, los feedbacks, las organizaciones desarrolladas, la seguridad empleada, la elección de los ejercicios, entre otros. Determinar las estrategias más adecuadas durante la clase de esquí alpino, con diferentes edades (niños, jóvenes y adultos) y teniendo presente que puede ser en cualquier nivel técnico, no incluyendo la competición.

