

Fecha de aprobación: 20/06/2022

Guía docente de la asignatura

## Perfeccionamiento Deportivo: Esqui (28811ME)

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas				
<b>Módulo</b>	Entrenamiento Deportivo	<b>Materia</b>	Perfeccionamiento Deportivo				
<b>Curso</b>	3º	<b>Semestre</b>	1º	<b>Créditos</b>	6	<b>Tipo</b>	Optativa

### PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

- Tener cursado y aprobado Fundamentos de los deportes IV: Esquí
- Tener nivel de esquí intermedio (viraje en paralelo básico)
- Tener material propio (Esquí, botas, bastones y casco)

### 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 la nieve.
5. Aumentar la salida socio - profesional del Grado 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. Desarrollar el aprendizaje técnico - metodológico de la técnica de perfeccionamiento de la especialidad alpina.
7. Aprender las diferentes formas de reparar el material.
8. 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.
9. Saber confeccionar planteamientos de enseñanza en función de distintos niveles práctica.
10. Conocer las fases de la clasificación y programación del esquí alpino como disciplina deportiva.
11. 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.
  - Aprendizaje del esquiador
  - Etapas de aprendizaje
  - Habilidades motrices en el perfeccionamiento del esquí alpino
  - La práctica en el esquí alpino.
- Tema 2. Técnica de perfeccionamiento en el esquí alpino.
  - Principios técnicos de perfeccionamiento del esquí alpino.
  - Biomecánica del técnica de perfeccionamiento.
  - Factores que influyen en la técnica del esquí alpino.
  - Capacidades condicionales y perceptivo-motrices aplicadas a la técnica del esquí alpino.
  - Progresiones de las habilidades técnicas del esquí alpino, desde el nivel C hasta el D.
- Tema 3. Metodología de enseñanza del esquí alpino II.
  - Estilos de enseñanza aplicados al esquí alpino.
  - Competencias Docentes del Profesor-Técnico de Esquí Alpino.
  - Recursos didácticos para desarrollar tareas motrices.
- Tema 4. Análisis del discurso del técnico.
- Tema 5. Programación de la enseñanza del esquí alpino.
  - Fase de diagnóstico. Análisis del contexto.
  - Toma de decisiones para programar.
  - Progresiones metodológicas en el esquí alpino desde el nivel A hasta el nivel C.
  - Diseño de sesiones.
  - Evaluación y valoración del rendimiento en la enseñanza.
    - Instrumentos de observación
    - Video
  - Valoración del alumno.
- Tema 6. Esquí con niños.
- Tema 8. Proceso de reparación y mantenimiento del material de esquí alpino.
  - Limpieza
  - Saneamiento y reparación
  - Cantos
  - Encerar
- Tema 9. El conocimiento de la nieve.



- Formación de la nieve.
- El manto nivoso.
- Nivometeorología
- Tema 10. Las avalanchas en la práctica del esquí alpino.
  - Tipos de avalanchas.
  - Condiciones de inestabilidad.
  - Condiciones de desprendimiento.
- Tema 11. Medidas de prevención de riesgos laborales en las clases de esquí.
  - Gestión del riesgo.
- Tema 12. La figura del Técnico Deportivo. Competencias profesionales.
- Tema 13. El turismo de nieve en Andalucía, España e Internacional.
  - Áreas esquiabiles en el mundo.

## 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.
- Camacho, P. (2019): Efecto del foco atencional sobre el aprendizaje de las habilidades deportivas individuales. Retos, 36, 561-566.
- Cigrovski, V. et al (2018): Sport Courage, Worry and Fear in Relation to Success of Alpine Ski Learnin. Sports, 6, 96.
- Conde-Pipo, J., Roman, B., Fernandez-Aguilera, M. y Zurita, F. (2020): Propuesta metodológica de iniciación al esquí alpino escolar mediante esquís cortos. Revista



- Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 95 (34.1), 133-144.
- 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.
  - Males, J., Franjko, I. y Kuna, D. (2016): Acta Kinesiologica 10: 72-77
  - 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

- [Federación Española de Deportes de Invierno](#)
- [Real Federación Española de Deportes de Hielo](#)
- [Federación Andaluza de Deportes de Invierno](#)
- [Educateca. Deportes de Invierno](#)
- [Olympics](#)
- [Ski Canada](#)
- [Swiss Ski School](#)



- [Snowworks](#)
- [Snow Skool](#)
- [Youtube. Beginner lesson with Kelly #2 parallel with Deb Armstrong](#)

## 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:

#### Porcentajes de evaluación

PARTE	PUNTUACIÓN	OBSERVACIONES
<b>Trabajos, hojas de registro y cuestionarios de clase:</b> Sobre los contenidos más importantes de la teoría y la práctica. El trabajo más relevante es una Programación de Clases de Esquí en un simulador de esquí y en la nieve.	* 2 puntos	Cada alumno deberá completar y entregar, diferentes propuestas enviadas. Los trabajos de ejercicios técnicos serán expuestos en las prácticas (simulador y nieve).
<b>Pruebas Teóricas (tipo test y preguntas cortas):</b> Se preguntará por los contenidos teórico-prácticos vistos en las sesiones (teóricas y prácticas simulador/nieve), y en los trabajos evaluados.	* 3 puntos	Realización: A lo largo de la asignatura, previa información al alumnado vía PRADO.
<b>Pruebas Prácticas:</b> Sobre cualquiera de los contenidos de la técnica práctica adquiridos, asistencia a las mismas y	* 5 puntos	Realización: Septiembre a Diciembre (Simulador de Esquí y la Nieve en la estación de esquí de Sierra Nevada).





participación.

**PUNTUACIÓN MÁXIMA**

**10 puntos**

Cada parte debe ser superada-aprobada, para realizar el computo final

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:

1. Examen escrito con dos partes: tipo test con una única respuesta por pregunta y, preguntas cortas.
2. Examen en el Simulador de Esquí. El alumno debe realizar diferentes ejercicios a máxima velocidad, en una pendiente variable de 12° a 20°, 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.
3. Examen impartiendo una clase de esquí. Se valorarán las competencias docentes desarrolladas durante la prueba de 20 minutos 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.

