

Estándar de competencias profesionales

Concretar y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en esquí alpino

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2420_2
Estado	BOE
Publicación	RD 43/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Concretar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en esquí alpino, adaptadas a las características, necesidades y expectativas de los deportistas, a partir de la programación de referencia y medidas de prevención de riesgos laborales para garantizar una progresión en la enseñanza.

IC1.1 La programación de referencia de iniciación deportiva en esquí alpino se interpreta, considerando los siguientes elementos:

IC1.1 - Objetivos generales, su distribución temporal y su grado de interdependencia.

IC1.1 - Ejercicios y actividades para la consecución de objetivos y para atender posibles contingencias.

IC1.1 - Estrategias metodológicas.

IC1.1 - Tipología y características de la instalación propuesta.

IC1.1 - Recursos humanos y medios materiales necesarios.

IC1.1 - Evaluación de riesgo y propuesta de un plan de acciones preventivas.

IC1.2 Las características físicas, motoras, técnicas y motivacionales de los deportistas se evalúan antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, adaptando los objetivos y la programación de referencia a las mismas.

- IC1.3** Las sesiones se especifican en función de la programación de referencia y su contexto de aplicación, concretando para cada una de ellas:
- IC1.3** - La estructura de cada sesión donde se incluya calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
 - IC1.3** - Los ejercicios y actividades a utilizar.
 - IC1.3** - Las estrategias metodológicas y su relación con las actividades de trabajo.
 - IC1.3** - La tipología, accesibilidad y características de la instalación.
 - IC1.3** - Los recursos y medios materiales a utilizar.
 - IC1.3** - Las ayudas, pautas de relación y comunicación.
- IC1.4** Las actividades de seguimiento se ubican cronológicamente, concretando los instrumentos de valoración a utilizar sobre ellas.
- IC1.5** Los instrumentos y procedimientos de evaluación sobre el desarrollo de las sesiones se determinan, atendiendo a la información que se pretende obtener sobre ellas.
- EC2** Verificar los medios físicos (orografía, pendientes, sesgo, cantidad de nieve, entre otros) y ambientales (previsión meteorológica, estado de la nieve, entre otros), así como las instalaciones (remontes mecánicos, balizamiento, dispositivos de emergencia, pistas abiertas, zonas practicables dentro del dominio esquiable, entre otros), recursos materiales (conos, plumero, palos entre otros) y equipamiento de los deportistas (esquí, botas, entre otros) antes y durante la actividad, para asegurar el desarrollo de las sesiones en condiciones de seguridad y pleno desempeño.
- IC2.1** Los medios físicos tales como la orografía, pendientes o características del terreno, así como los ambientales como la previsión meteorológica o el estado de la nieve, se verifican por medio de la información periódica disponible antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, identificando los posibles riesgos y proponiendo medidas para la adaptación a los mismos.
 - IC2.2** Las instalaciones a utilizar como los remontes mecánicos y los recursos materiales como esquí y botas de los deportistas, se verifican antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, atendiendo a la información periódica disponible y a los criterios de calidad del equipamiento para la práctica del esquí.
 - IC2.3** Los medios de comunicación de incidencias establecidos en el plan de acciones preventivas se verifican, garantizando que estén operativos y accesibles en condiciones de poder solicitar ayuda inmediata en caso de producirse alguna situación de emergencia.

- IC2.4** Los medios materiales como conos, plumeros y palos entre otros, se revisan comprobando que estén en las condiciones de uso previstas para su clavado en la nieve, así como las herramientas necesarias para su montaje.
- IC2.5** Los medios materiales como conos, plumeros y palos entre otros, se guardan, previa recogida de los mismos, en los lugares destinados para ello, garantizando su conservación y seguridad, informando de necesidad de reposición de alguno, en caso de rotura o deterioro.
- IC2.6** Las incidencias, fallos y desperfectos de instalaciones y medios materiales encontrados, susceptibles de reparación inmediata, se resuelven in situ, asegurando la disponibilidad de uso.

EC3 Dinamizar sesiones de iniciación deportiva en esquí alpino, manejando estrategias metodológicas y atendiendo a la programación de referencia para alcanzar los objetivos planteados en ella.

IC3.1 Las sesiones de iniciación deportiva en esquí alpino se implementan atendiendo a:

IC3.1 - Nivel técnico de los deportistas.

IC3.1 - Prevención de riesgos, estado de la nieve, climatología y densidad de esquiadores en las pistas previamente elegidas.

IC3.1 - Medios materiales disponibles que mejor se adecúen a los deportistas y al entorno disponible en el momento de la sesión.

IC3.2 Los medios materiales como conos, plumeros y palos entre otros, se colocan antes del comienzo de cada sesión, acotando el espacio a utilizar como forma de señalización con enfoque didáctico.

IC3.3 El desarrollo de las sesiones se implementa en condiciones de seguridad, comprensión y desempeño por parte de los deportistas mediante la capacidad de adaptación a las circunstancias cambiantes específicas del entorno.

IC3.4 El contenido de la sesión se explica, detallando de forma clara y comprensible para los deportistas:

IC3.4 - El objetivo de la misma y las tareas a realizar.

IC3.4 - El orden de ejecución de las tareas y las zonas de inicio y finalización de las mismas.

IC3.4 - Las señales o indicaciones que pudieran darse durante la ejecución.

IC3.4 - Las condiciones de seguridad que se deben manejar.

IC3.4 - Los materiales adicionales a utilizar si estos fueran de aplicación.

IC3.5 El ejercicio, tarea o propuesta se explica de forma clara con demostración de la ejecución mediante reproducción de modelos o mediante una propuesta abierta que incida en la

indagación en función de los objetivos y del nivel de los deportistas, asegurando la comprensión e implicación por su parte.

IC3.6 La ubicación respecto al grupo de deportistas se varía en función de las acciones a realizar durante la sesión, garantizando en cada caso:

IC3.6 - La comprensión de las explicaciones y demostraciones.

IC3.6 - La seguridad de la actividad, anticipándose a posibles contingencias.

IC3.6 - La eficiencia en las correcciones propuestas.

IC3.6 - La captación del interés hacia las actividades.

IC3.6 - La motivación y participación de los deportistas.

IC3.7 Las actividades alternativas y juegos relacionados con la iniciación al esquí alpino y su técnica se proponen, ayudando a solucionar situaciones imprevistas como climatología adversa, cansancio de los deportistas y falta de adaptación o escasa capacidad de los deportistas, entre otros.

IC3.8 Las estrategias de animación y dinámicas de grupo capaces de fomentar la cordialidad y desinhibición en el grupo se manejan, encauzando conductas negativas que afecten a la eficiencia de la actividad.

EC4 Instruir a los deportistas en el uso de los tipos de remotes mecánicos existentes con efectividad, previa selección de los más adecuados a la situación de aprendizaje correspondiente, para garantizar un tránsito seguro en el desarrollo de las sesiones de iniciación deportiva.

IC4.1 La elección del remonte a utilizar se decide, teniendo en cuenta el nivel y características de los deportistas, garantizando en todo momento:

IC4.1 - El dominio de habilidades básicas en la iniciación del esquí alpino como el de mantenerse en equilibrio en movimiento y controlar la velocidad mediante el uso de la cuña de frenado y deslizante, así como viraje en cuña.

IC4.1 - La seguridad y asistencia al deportista antes, durante y después de coger el remonte.

IC4.1 - El acompañamiento a los deportistas en todo momento, si el remonte lo permite y/o en su caso detrás del grupo, hasta garantizar poder coger el remonte de forma autónoma por parte de los deportistas.

IC4.2 El uso del remonte en la iniciación deportiva del esquí alpino se introduce, facilitando al deportista información sobre su funcionamiento y tipologías, en función del nivel y características del deportista.

IC4.3 La información dada a los deportistas sobre el uso del remonte en la iniciación deportiva del esquí alpino se basa en:

IC4.3 - El cumplimiento de las normas y condiciones de seguridad del remonte.

IC4.3 - La técnica de cómo, dónde se coge y dónde se deja en las zonas delimitadas en cada remonte.

IC4.3 - La organización del acceso al remonte y posición en el mismo.

IC4.3 - Cómo actuar en caso de caída y/o parada del remonte.

EC5 Corregir el gesto técnico de los deportistas, analizando su ejecución de acuerdo con el modelo de referencia, informándoles de sus errores y modo de subsanarlos y reforzándoles positivamente para garantizar la progresión en su aprendizaje.

IC5.1 El gesto técnico del deportista se analiza, contextualizándolo en función del terreno, la velocidad, las características del deportista, el tipo de trayectoria y el material.

IC5.2 El análisis del gesto técnico del deportista se genera, comparando éste con el modelo de referencia, evidenciándose las diferencias que pudieran darse mediante feedbacks producidos durante la propia ejecución o posterior a ella.

IC5.3 Los errores técnicos del deportista se corrigen, explicando la causa que los provoca y abordándose su resolución de manera secuencial en base a su importancia.

IC5.4 La corrección de errores se acomete, proponiendo tareas específicas correctoras en cada caso, eligiendo el momento oportuno para plantearlas.

IC5.5 Las preguntas a los deportistas sobre su ejecución, así como reflexiones derivadas de las respuestas que den se proporcionan incidiendo en aprendizajes significativos que se van construyendo por los propios deportistas.

IC5.6 El planteamiento de nuevas situaciones de ejecución para los deportistas, derivadas de su propia práctica se generan incidiendo en la construcción de un aprendizaje de forma reflexiva por su parte.

IC5.7 La valoración de la ejecución global de los deportistas se centra de manera concreta y dando reporte en relación al control del equilibrio, control de la velocidad y control de la trayectoria.

EC6 Evaluar el desarrollo de las sesiones secuenciadas de iniciación deportiva en esquí alpino conforme a la programación de referencia para realizar los ajustes oportunos y garantizar la mejora continua.

IC6.1 La recogida de datos e información sobre las sesiones se ejecuta de manera sistemática, siguiendo las pautas de la programación de referencia, contribuyendo a un posible aporte de conclusiones tras su análisis.

IC6.2 Los datos obtenidos se transmiten en la fecha, modelo de recogida y registro de datos, físicos y/o informáticos previstos en la programación de referencia, retroalimentando el proceso.

IC6.3 La puesta en común de las conclusiones de la evaluación de sesiones se comparte con la persona responsable, generando posibles adaptaciones para la mejora continua.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de iniciación deportiva en esquí alpino

Medios de producción

Pistas de esquí alpino de dificultad baja (color verde), restringida al resto de esquiadores más expertos, (zonas valladas exclusivas para iniciación). Pistas de esquí alpino de dificultad media-baja (color azul). Medios de elevación específicos para iniciación de esquí alpino, cintas transportadoras, remontes de baja velocidad y poca pendiente. Material blando (vestimenta, guantes, casco, gafas, entre otros) y duro (esquís, fijaciones, bastones y botas, entre otros). Recursos materiales para la enseñanza: conos, plumeros y palos.

Información utilizada o generada

Programas de iniciación deportiva en esquí alpino y sus modalidades. Manuales de iniciación deportiva en esquí alpino. Videos de modelos técnicos. Revistas y libros especializados en la enseñanza del esquí alpino. Reglamento General de esquí alpino de la Real Federación Española de Esquí (RFEDI), normativa de la Asociación Turística de Estaciones de Esquí y Montaña (ATUDEM) de comportamiento, en pistas. Prevención de riesgos laborales. Normativa medioambiental. Guías y manuales de buenas prácticas para la acción preventiva de la práctica del esquí. Documentación técnica de equipos y medios materiales. Programación general de referencia. Fichas de las sesiones.