

# Estándar de competencias profesionales

## Ejecutar técnicas específicas de esquí de fondo

Familia Profesional	<b>Actividades Físicas y Deportivas</b>
Nivel	<b>2</b>
Código	<b>ECP2422_2</b>
Estado	<b>BOE</b>
Publicación	<b>RD 43/2022</b>

## Competencia profesional

### Elementos de la competencia

- EC1** Desarrollarse en el medio y en el entorno eficazmente, utilizando el material deportivo e indumentaria adecuada para la práctica del esquí de fondo con seguridad.
- IC1.1** Los diferentes tipos y estados de nieve, sus procesos de formación, así como los cambios que experimenta por la acción de temperatura, humedad y orientación de la pista se interpretan, generando formas específicas de esquiar, adaptadas a las circunstancias.
  - IC1.2** La organización, funcionamiento, normas de seguridad, señalización, pistas, actividades, se interpreta, produciendo conductas responsables y seguras en dicho entorno.
  - IC1.3** El material deportivo e indumentaria necesaria para la práctica del esquí de fondo se selecciona, atendiendo a la dureza de los esquís, el ancho de los esquís, la longitud de los bastones, el tipo de encerado y tipo de calzado.
  - IC1.4** El encerado se ejecuta, atendiendo al tipo de nieve, la humedad, la temperatura de la nieve y la temperatura del aire, fomentando una práctica del esquí de fondo segura y eficiente.
- EC2** Mantener la posición base tanto en movimiento como en parado, tanto en modalidad clásico como en modalidad patinador con eficacia y seguridad para garantizar la estabilidad en la práctica del esquí de fondo.

- IC2.1** El mantenimiento de la posición base se consigue, dominando el equilibrio, manteniendo un apoyo centrado sobre los esquís.
- IC2.2** La posición se auto regula, ajustando el nivel de extensión-flexión entre articulaciones y segmentos corporales en sentido ascendente, comenzando desde los tobillos y terminando por la posición de brazos ligeramente flexionados, adelantados y abiertos con las manos a la altura de las caderas y bastones con las puntas hacia atrás y paralelos a la dirección de los esquís.
- IC2.3** La posición se ajusta continuamente en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, modalidad), manteniendo el apoyo centrado sobre los esquís y como respuesta a las fuerzas externas que se generan al mantener el cuerpo en equilibrio.
- EC3** Deslizar por las pistas de esquí de fondo en técnica clásica, realizando diferentes formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno) para garantizar el desempeño de la actividad.
- IC3.1** El desplazamiento sobre la nieve en la técnica clásica se ejecuta, manteniendo los esquís paralelos en cada paso.
- IC3.2** El paso empuje de la modalidad técnica clásica, se ejecuta:
- IC3.2** - Desde la proyección, clavando los bastones y efectuando el empuje con los brazos y con la intervención del tronco, aligerando los pies.
- IC3.2** - Durante la primera fase de empuje, flexionando el tronco, llevando los pies hacia adelante para restaurar la centralidad.
- IC3.2** - Con los pies a la misma altura y las piernas semi-flexionadas, continuando con el impulso de los brazos hasta que los bastones se separen de la nieve.
- IC3.2** - En la última fase, proyectando la cadera y recuperando los brazos hasta obtener la proyección.
- IC3.3** El paso simultaneo de la modalidad técnica clásica, se ejecuta:
- IC3.3** - Desde la posición de máxima carga con las piernas al mismo nivel, ejecutando el impulso con los brazos, con el siguiente cambio de peso hacia el esquí opuesto.
- IC3.3** - En el deslizamiento, proyectando la cadera hasta obtener una proyección mínima para clavar los bastones.
- IC3.3** - Empezando el empuje con una flexión del torso y siguiendo con la acción de los brazos, recuperando la pierna trasera.
- IC3.3** - Durante la parte final del empuje, deslizando sobre ambos esquís, ejecutando la extensión del tronco.
- IC3.4** El paso alternativo de la modalidad técnica clásica se ejecuta:

- IC3.4** - Efectuando el empuje de la pierna y del brazo opuestos con el cambio del peso hacia el esquí opuesto, desde la posición de máxima carga.
  - IC3.4** - Clavando el bastón, una vez que se alcanza la máxima amplitud del paso, y empezando el trabajo de tracción de brazo, recuperando las extremidades hasta el siguiente paso de la pierna de apoyo.
  - IC3.5** El paso tijera de la modalidad técnica clásica se ejecuta:
  - IC3.5** - Comenzando el impulso de la pierna y el brazo opuesto, avanzando las extremidades descargadas, desde la posición de carga máxima con el canto interno del esquí.
  - IC3.5** - Colocando simultáneamente el esquí con el borde y clavando el bastón opuesto en la nieve, al final del empuje.
  - IC3.5** - Cargando la pierna y recuperando las extremidades posteriores, durante la primera fase de empuje de los brazos.
  - IC3.6** El paso cuña directa de la modalidad técnica clásica se ejecuta partiendo de la posición básica (tobillo y rodillas flexionadas), separando las colas de los esquís y manteniendo las puntas juntas y dejando que los esquís se deslicen hacia la línea de máxima pendiente, presionando por igual ambos esquís para tener control de la velocidad.
- EC4** Deslizar por las pistas de esquí de fondo en técnica patinador ejecutando las formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento y modalidad) para el desempeño de la actividad.
- IC4.1** El desplazamiento sobre la nieve en la técnica patinador se ejecuta con los esquís que deslizan alternativamente, separados en la punta y en diagonal con respecto a la dirección del desplazamiento.
  - IC4.2** El paso asimétrico de la modalidad técnica de patinador se ejecuta, de manera secuencial, mediante las siguientes fases:
    - IC4.2** - Efectuando el empuje de la pierna y adelantando los brazos y el esquí con la punta abierta, desde la posición de carga máxima en el lado débil con los esquís de canto.
    - IC4.2** - Apoyando simultáneamente los esquís y los bastones, impulsando con los brazos con la intervención del tronco y procediendo con la carga, recuperando la otra pierna.
    - IC4.2** - Desde la carga máxima en el lado fuerte con los esquís de canto, impulsando la pierna y continuando con la acción de los brazos, pasando la carga del cuerpo hacia el otro esquí.
    - IC4.2** - Recuperando las extremidades posteriores, acentuando el cierre del ángulo del tobillo hasta la carga máxima.
  - IC4.3** El paso dos-uno de la modalidad técnica de patinador, se ejecuta, de manera secuencial, mediante las siguientes fases:

- IC4.3** - Impulsando la pierna y adelantando los brazos, pasando el peso del cuerpo hacia el otro esquí, desde la posición de carga máxima en el lado débil con los esquís canteados.
- IC4.3** - Desplazando la cadera hacia adelante con una elevación parcial del cuerpo hasta obtener una proyección mínima, recuperando la pierna trasera, en el deslizamiento.
- IC4.3** - Clavando los bastones y comenzando a empujar con los brazos y con la intervención del tronco, en proyección con los pies a la misma altura.
- IC4.3** - Impulsando la pierna y continuando con la acción de los brazos, transfiriendo la carga al otro esquí, desde la carga máxima en el lado fuerte con los esquís canteados.
- IC4.3** - Comenzando la recuperación de las extremidades que se encuentran atrás, deslizando sobre el lado débil, con una elevación parcial del cuerpo.
- IC4.4** El paso uno-uno de la modalidad técnica de patinador, se ejecuta, de manera secuencial:
  - IC4.4** - Impulsando la pierna y proyectando los brazos, transfiriendo la carga al esquí opuesto, desde la posición de carga máxima, con el esquí canteado.
  - IC4.4** - En el deslizamiento, proyectando la cadera con una elevación parcial del cuerpo, recuperando las extremidades.
  - IC4.4** - Continuando el avance de la cadera hasta que se obtenga la proyección, llevando los brazos hacia adelante para realizar el clavado de bastón con la intervención del tronco y cargando la pierna en apoyo.
- IC4.5** El paso de curva de patinaje de la modalidad técnica de patinador, se ejecuta de manera secuencial, mediante las siguientes fases:
  - IC4.5** - Desde la posición de carga máxima, con el esquí canteado, impulsando la pierna y continuando con la acción de los brazos, llevando la carga sobre el otro esquí en plano en la línea de avance ideal.
  - IC4.5** - En el deslizamiento, recuperando las extremidades y proyectando la cadera, colocando el pie atrasado al mismo nivel del pie opuesto.
  - IC4.5** - Obteniendo el contacto simultáneo de los bastones y la extensión de esquí, con una rápida flexión de la pierna de apoyo, en el canto del esquí.
  - IC4.5** - Comenzando con el impulso de los brazos y procediendo a cargar la pierna separada en apoyo.
- IC4.6** El paso de patinaje de la modalidad técnica de patinador, se ejecuta de manera secuencial:
  - IC4.6** - Desde la posición de carga máxima, con el esquí canteado, impulsando la pierna y pasando la carga sobre el esquí contrario.
  - IC4.6** - En deslizamiento, restableciendo el equilibrio con el avance de la cadera y la elevación contenida del cuerpo, recuperando las extremidades.
  - IC4.6** - A partir de una situación de equilibrio en el deslizamiento sobre el esquí, volviendo a cargar.

**IC4.6** - Con la intervención del tronco realizando el empuje, situando los hombros orientados hacia la dirección del esquí descargado.

**IC4.6** - Ejecutando la posición de velocidad en las bajadas con los bastones en las axilas para aprovechar el deslizamiento y descargar la musculatura.

**EC5** Controlar la velocidad de deslizamiento y de movimientos sobre los esquís en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) y el propio nivel técnico para descender bajadas con eficacia y seguridad en el contexto del esquí de fondo.

**IC5.1** La velocidad de deslizamiento se gestiona, atendiendo a las normas de seguridad de circulación y comportamiento en pista de la Federación Internacional de Esquí, en función de la situación, el nivel y los principios de máxima responsabilidad y seguridad del deportista.

**IC5.2** La velocidad de movimiento necesaria para cada tipo de desplazamiento se adecua, atendiendo al timing (espacio y tiempo) del que se dispone al realizar la habilidad específica del esquí de fondo de forma fluida con eficacia y seguridad.

**IC5.3** El ritmo se maneja ajustando la velocidad de movimientos al timing (espacio y tiempo) disponible del tipo de desplazamiento, ejecutando la habilidad específica del esquí de fondo de forma fluida con eficacia y seguridad, en función de la situación.

**EC6** Deslizar en técnica estilo clásico y patinador en pistas tratadas con destreza en un tiempo determinado, para evidenciar el nivel técnico como monitor.

**IC6.1** El desplazamiento de 5 kilómetros en estilo clásico y patinador se ejecuta en un tiempo de referencia del abridor, establecido por un tribunal, cumpliendo las normas de competición de la RFEDI.

**IC6.2** La ejecución de los pasos propios de la técnica de patinador (paso asimétrico, paso dos-uno, paso uno-uno, paso de curva de patinaje y paso de patinaje) se evidencian en un tramo, con una técnica depurada que demuestre precisión, eficiencia y seguridad.

**IC6.3** La ejecución de los pasos propios de la técnica de clásico (paso empuje, paso simultáneo, paso alternativo, paso tijera y paso cuña directa) se evidencian en un tramo, con una técnica depurada que demuestre precisión, eficiencia y seguridad.

**EC7** Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del esquí de fondo con variantes y modificaciones en sus patrones motrices adaptada al entorno de práctica y con seguridad para poder aplicarlas al proceso de la iniciación deportiva como recurso didáctico.

- IC7.1** Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí de fondo se ejecutan, evidenciando de manera exagerada los elementos que caracterizan dichas habilidades (desplazamientos del centro gravedad, posiciones, extensiones y flexiones) con diferentes rangos de movilidad, pero idéntica efectividad en función del objetivo del gesto.
- IC7.2** Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí de fondo se ejecutan, evidenciando la efectividad coordinativa del movimiento en las diferentes fases del gesto deportivo específico según la habilidad y el entorno de práctica.
- IC7.3** Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí de fondo se ejecutan teniendo en cuenta los condicionantes de la tarea del esquí de fondo (velocidades, entorno, forma de desplazamiento, entre otros), aplicando su contextualización en cada movimiento.
- IC7.4** Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí de fondo se ejecutan, visibilizando las peculiaridades del gesto correspondientes a las características diferenciales de ejecutantes-tipo.
- IC7.5** La evidencia del dominio técnico y de la técnica individual en el esquí de fondo se manifiestan, valorando, modificando y reconduciendo los gestos técnicos realizados en función del resultado que se pretende generar.

## Contexto profesional

## Ámbito profesional

## Sectores productivos

### Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de iniciación deportiva en esquí de fondo

### Medios de producción

Pista de fondo dificultad media-baja (color verde) y media-alta (color azul) Materiales específicos: calzado deportivo de fondo, esquís, bastones y ropa técnica de esquí de fondo.

### Información utilizada o generada

Manuales técnicos de esquí de fondo. Revistas y libros especializados. Vídeos de modelos técnicos de ejecución de esquí fondo. Reglamento de funcionamiento de las estaciones de deportes de invierno españolas integradas en la Asociación Turística de Estaciones de Esquí y Montaña (ATUDEM). Plan de

prevención de riesgos laborales. Normativa medioambiental. Seguro de accidentes de la Real Federación Española Deportes de Invierno.