

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Deportes de Invierno I
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Medicina, Salud y deportes
<b>Curso</b>	Segundo
<b>ECTS</b>	4
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Idioma/s</b>	Castellano e ingles
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	S3 y S4
<b>Curso académico</b>	2025/2026
<b>Docente coordinador</b>	Jaime Gil Cabrera

## 2. PRESENTACIÓN

Deportes de Invierno 1, es una asignatura optativa correspondiente a 4 créditos ECTS (European Credit Transfer System) que se imparte en el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, desarrollada durante el segundo semestre del curso académico. El tratamiento de la asignatura se basa en conocer, estudiar y practicar los fundamentos técnicos del deslizamiento en la nieve (con esquí o tabla de snowboard), además de desarrollar las bases metodológicas de la enseñanza del esquí, así como conocer los principales hitos de su historia, y el medio de alta montaña en el que se desarrolla.

La asignatura está diseñada en base a una temporalización de las actividades que permite ir adquiriendo conocimientos progresivamente más complejos, además de la mejora de las habilidades técnicas básicas así como de control de desplazamientos y enseñanza en el entorno de una estación de deportes de invierno. En el plan de estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte están definidas las competencias necesarias para desarrollar los distintos niveles de aprendizaje en la materia. La asignatura se imparte en español, si bien se consultan numerosas fuentes documentales (libros, y artículos de impacto), y otros recursos audiovisuales (CD, DVD, y Vídeos on-line) en los principales idiomas oficiales de la Federación internacional de Esquí (FIS), lo que permite al alumnado contar con una visión ecléctica del panorama internacional de los deportes de invierno.

**Requisitos previos para poder realizar Deportes de invierno 1:** Tener un nivel de salud y de forma deportiva que me permita realizar los esfuerzos propios del esquí: esfuerzos de alta intensidad, con gran implicación muscular y articular. Debiendo estar en estado de alta médica para la práctica deportiva para la realización de la concentración de prácticas.

Poseer un nivel técnico correspondiente a viraje paralelo perfeccionado que permita la circulación segura hasta por pistas de dificultad media (pistas azules y rojas).

Disponer del material técnico (esquí, botas y bastones) correspondiente a la norma alpina de fabricación y que esté en perfecto estado de mantenimiento (recomendable con menos de 5 años de antigüedad).

Poseer de la indumentaria adecuada para la práctica de deportes de invierno (primera capa hidrófuga y transpirable, segunda capa térmica y transpirable y una tercera capa con membrana exterior cortavientos, impermeable y transpirable), así como de los complementos necesarios: guantes, gafas con filtro de protección solar máxima (nivel 4) y crema foto protectora (mínimo factor 30+)

Tener casco homologado para esquí alpino ya que es obligatorio en las sesiones prácticas de esquí en la UEM.

Dentro de los ECTS de esta asignatura se incluyen sesiones magistrales, aprendizaje basado en problemas, el método del caso práctico, aprendizaje cooperativo, prácticas reales en seco y en nieve y horas de trabajo autónomo.

La culminación con éxito de la asignatura permitirá al futuro egresado desplazarse y dirigir un grupo con seguridad en una estación de deportes de invierno, realizar una correcta evaluación técnica de un grupo de alumnos, de manera que le permita elaborar un plan de enseñanza personalizado, que garantice la seguridad y que se desarrolle de manera divertida.

La continuidad de esta formación se imparte en los cursos 3º y 4º del grado, donde se profundizará en la enseñanza, y se comienza con la metodología del entrenamiento en el esquí: tanto en las disciplinas alpinas, como en la modalidad de Freeride y de Freestyle.

Los contenidos que se imparten en fundamentos y enseñanza del esquí permiten discriminar la enseñanza de este deporte en el currículum escolar, así como facilitan el proceso de adquisición de la titulación de técnico deportivo en esquí alpino, pues son convalidados por los centros reconocidos de formación de técnicos en el territorio nacional.

### **3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

#### **Competencias básicas:**

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### **Competencias transversales:**

CT1: Aprendizaje Autónomo: Habilidad para elegir las estrategias, las herramientas y los momentos que considere más efectivos para aprender y poner en práctica de manera independiente lo que ha aprendido.

CT3: Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones: ser capaz de valorar y entender posiciones distintas, adaptando el enfoque propio a medida que la situación lo requiera.

CT10: Iniciativa y espíritu emprendedor: Capacidad para acometer con resolución acciones dificultosas o azarosas. Capacidad para anticipar problemas, proponer mejoras y perseverar en su consecución. Preferencia por asumir y llevar a cabo actividades.

CT13: Resolución de problemas: Capacidad de encontrar solución a una cuestión confusa o a una situación complicada sin solución predefinida, que dificulte la consecución de un fin

CT15: Responsabilidad: Capacidad para cumplir los compromisos que alcanza la persona consigo mismo y con los demás a la hora de realizar una tarea y tratar de alcanzar un conjunto de objetivos dentro del proceso de aprendizaje. Capacidad existente en todo sujeto para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

#### **Competencias específica**

CE1: Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos, y curriculares necesarios.

CE2: Capacidad para transmitir actitudes y valores en la práctica profesional en todos los ámbitos de la actividad física y del deporte, participando en la mejora de la sociedad.

CE3: Capacidad para planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición en sus distintos niveles y diferentes edades.

CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población

CE8: Capacidad para diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar programas de actividades deportivas y recreativas de carácter continuado y/o eventual, atendiendo a todos aquellos factores que condicionan su desarrollo en los diferentes contextos profesionales, sociales y económicos.

**Resultados de aprendizaje:**

RA1: Diseño de un proceso de enseñanza-aprendizaje relativo a los deportes de invierno atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos y curriculares necesarios.

RA2: Diseño y elaboración de sesiones de enseñanza en progresión de dificultad con los objetivos, contenidos y metodología de trabajo para la enseñanza-aprendizaje del esquí.

RA3: Proyecto de los fundamentos didácticos en la enseñanza y el aprendizaje de los deportes de invierno.

RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje del esquí.

RA5: Informe de diagnóstico del nivel de condición física y habilidad motriz para prescribir ejercicios físicos, motrices, técnicos y tácticos orientados a la salud y promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva.

RA6: Conductas y actitudes de los estudiantes en las actividades formativas y sesiones prácticas alineadas con los códigos de buenas prácticas de referencia

RA7: Comprensión de conceptos relacionados con principios del deslizamiento por la montaña nevada, los recursos técnico-tácticos, el reglamento, los aspectos fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales de los diferentes campos de los deportes de invierno.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB5, CT1, CE2	RA1: Diseño de un proceso de enseñanza-aprendizaje relativo a los deportes de invierno atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos y curriculares necesarios.
CB2, CB3, CB5, CT10, CT13, CT15, CE1, CE3, CE8	RA2: Diseño y elaboración de sesiones de enseñanza en progresión de dificultad con los objetivos, contenidos y metodología de trabajo para la enseñanza- aprendizaje del esquí. RA3: Proyecto de los fundamentos didácticos en la enseñanza y el aprendizaje de los deportes de invierno. RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje del esquí. RA5: Informe de diagnóstico del nivel de condición física y habilidad motriz para prescribir ejercicios físicos, motrices, técnicos y tácticos orientados a la salud y promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva.
CB4, CB5, CT1, CT15, CE1, CE2, CE5,	RA6: Conductas y actitudes de los estudiantes en las actividades formativas y sesiones prácticas alineadas con los códigos de buenas prácticas de referencia.
CB1, CB3, CB5, CT3, CE5	RA7: Comprensión de conceptos relacionados con principios del deslizamiento por la montaña nevada, los recursos técnico-tácticos, el reglamento, los aspectos fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales de los diferentes campos de los deportes de invierno

## 4. CONTENIDOS

En este apartado se indica el contenido de cada uno de los temas incluidos en las unidades de aprendizaje (UA):

- Tema 1. Introducción a los diversos ámbitos de los deportes de invierno.
- Tema 2. La seguridad y los materiales en los deportes de invierno.
- Tema 3. Bases teóricas y fundamentos técnicos y metodológicos del esquí
- Tema 4. Introducción a la iniciación deportiva del esquí. Metodología de la enseñanza.
- Tema 5. Desarrollo profesional del técnico deportivo en deportes de invierno.
- Tema 6. Medio ambiente de montaña, seguridad en terreno nevado.

## 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje basado en problemas. (ABP)
- Método del caso.

## 6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

### Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Lecciones Magistrales (Modalidad presencial)	10 h
Lecciones Magistrales asíncronas (Modalidad presencial)	8 h
Resolución de problemas	62 h
Priuebas presenciales de conocimiento	16 h
Tutoría (modalidad presencial)	4 h
<b>Totales</b>	<b>100</b>

## 7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

### Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Priuebas presenciales de conocimiento	5-10 %
Participación en actividades de aula	30-50 %
Evaluación de informes y escritos	40-60 %

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

### 7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria es necesario obtener una nota definitiva igual o superior a 5,0 que resultará de la suma de las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades evaluables (prácticas, entrega de informes, exposiciones orales) siempre y cuando la calificación sea mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en cada una de las actividades evaluables de la asignatura.

### 7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria es necesario obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final de la asignatura. Se deben repetir las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del profesor, o bien aquellas que no fueron realizadas en la convocatoria extraordinaria. Para la realización de las actividades prácticas no superadas está contemplada por la UE la realización de pruebas en nieve en una sesión presencial en la instalación de Xanadú: Snow Zone.

## 8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1 Presentación PPT Hito historia del esquí	1-6
Actividad 2 Prueba movimientos técnicos del esquí	2-3
Actividad 3 Prueba gráfica de fuerzas que actúan en la curva base	2-3
Actividad 4 y 5 plan de sesión de enseñanza	4-5
Actividades 6, 7, 8, 9, 10 y 11 pruebas prácticas en nieve	7-14
Actividad 12 taller práctico de material	7-14
Actividad 13 prueba de observación de vídeos en aula	15-20

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- EFS (2017). Méthode française de l'enseignement de ski alpine. Memento 2017. Grenoble. France. <http://mementoski.com/>
- Guerrero, C.; Rodríguez, E. (2013). Aprender a esquiar. Estadium.
- López Sarrión, M. (2010): Teoría y práctica del esquí de montaña. El dominio de todas las nieves y pendientes. Edt. Desnivel. Madrid.
- Munter, W. (2007). 3 x 3 Avalanchas. La gestión del riesgo en los deportes de invierno. Desnivel. Madrid.
- Odén, J. (2007). Freeride. Denivel. Madrid.
- PSIA, (2005), Freestyle instructor guide: Park and Pipe. American Snow Sport Education. Lakewood. Colorado.
- PSIA, (2008). Children's Instructor Manual. American Snow Sport Education Lakewood. Colorado.
- Roldán, E. (1993): El esquí I. Comité Olímpico Español. Madrid.
- Ross, T; Kipp, R. (2001): Managed Athlete Program For Developing Alpine Athlete Competencies. USSA, Park City.
- DVDs:
- USSA (2006). Alpine ski fundamental I.USSA, Park City
- USSA (2006). Alpine ski fundamental II.USSA, Park City
- USSA (2007). Alpine training environment USSA, Park City
- USSA (2009). Introduction to alpine tactics USSA, Park City

## 10. UNIDAD DE ORIENTACION EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

[orientacioneducativa@universidadeuropea.es](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## 11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.