

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Deportes de Invierno II
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Medicina, Salud y deporte.
Curso	3
ECTS	6
Carácter	Optativo
Idioma/s	Castellano e inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S5 y S6
Curso académico	2025/2026
Docente coordinador	Jaime Gil Cabrera

2. PRESENTACIÓN

El presente temario de la asignatura optativa (con 6 ECTS) se imparte dentro del plan de estudios del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y representa el seguimiento del proceso de formación del alumno/a con competencias similares a las del Técnico deportivo Superior en esquí, en el ámbito de la formación curricular.

Como objetivo general de la asignatura pretendemos facilitar al alumnado para que adquiera conocimientos, procedimientos y actitudes necesarios para poder desarrollar la labor de enseñanza en el marco de una estación de deportes de invierno, así como la iniciación deportiva de un equipo de esquí (y de deportes de invierno en general), de manera que le permita desarrollar las potencialidades de los esquiadores para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo en edad escolar.

Dada la ubicación de la asignatura dentro del plan de estudios (3º curso) y el carácter de la misma (optativa), la metodología propuesta para el desarrollo de la misma se basa en el aprendizaje cooperativo a través de situaciones experienciales. De esta forma, la asignatura se desenvuelve sobre la base de la participación por parte del alumno, convirtiéndose el profesor en un orientador/facilitador del proceso de aprendizaje.

Así, la evaluación establecida para superar la asignatura consistirá en un proceso de evaluación continua a lo largo de todo el primer semestre del curso académico, donde el alumnado debe ir superando ciertas actividades (trabajos en grupo e individuales, exposiciones, búsquedas de información, interacción con terceros en situaciones reales) y prácticas (enseñanza, entrenamiento, y seguimiento en competiciones

oficiales) para poder superar la asignatura.

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 actual de la realidad internacional de los deportes de invierno, profundizando en las modalidades de esquí alpino, Freeride y Freestyle.

Dentro de los ECTS de esta asignatura se incluyen sesiones magistrales, análisis de casos, aprendizaje basado en problemas, entornos de simulación avanzada, prácticas reales en seco y en nieve, prácticas en competiciones oficiales, trabajos dirigidos, tutorías 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, y dentro de ella saber desarrollar una sesión de enseñanza/entrenamiento en los Snow Parks, y las normas de comportamiento en las pistas denominadas: estadios de competición. Asimismo, aprenderá a desarrollar un desplazamiento seguro fuera de pista. También el alumnado aprenderá a realizar una correcta evaluación técnica de manera que le permita elaborar un plan de perfeccionamiento técnico personalizado con seguridad y coherencia, dentro del plan deportivo de esquí en edad escolar.

La continuidad de esta formación en el 4º del grado, donde se profundizará en la metodología del entrenamiento en el esquí: las disciplinas alpinas.

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

CT5: Capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica, para utilizar los conocimientos adquiridos en el ámbito académico en situaciones lo más parecidas posibles a la realidad de la profesión para la cual se están formando.

CT8: Gestión de la información: Capacidad para buscar, seleccionar, analizar e integrar información proveniente de fuentes diversas.

CT18: Utilización de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC): Capacidad para utilizar eficazmente las tecnologías de la información y las comunicaciones como herramienta para la búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información, así como para el desarrollo de habilidades comunicativas.

Competencias específicas:

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.

CE9: Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, identificando las características técnicas de los diferentes espacios deportivos.

CE10: Capacidad para participar en la dirección y/o gestión eficiente de entidades, tanto públicas como privadas, que desarrollan servicios de actividad física en cualquiera de sus espectros (recreación, salud, deporte, educación, etc...), identificando, definiendo y sistematizando los procesos necesarios para la consecución de sus objetivos.

CE11: Capacidad para intervenir con criterio propio en la sociedad manifestando un discurso teórico, académico y profesional relativo a las ciencias de la actividad física y del deporte.

Resultados de aprendizaje:

RA1: Diseño de un proceso de entrenamiento deportivo relativo 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.

RA2: Diseño y elaboración de sesiones orientadas al entrenamiento deportivo y al proceso de tecnificación en los diferentes deportes.

RA3: Proyecto de tecnificación del entrenamiento cada materia.

RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento deportivo y tecnificación en sus distintos niveles.

RA5: Informe de diagnóstico del nivel del proceso de tecnificación 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 las condiciones ambientales específicas del entorno de montaña invernal, los recursos técnico-tácticos, el reglamento, la planificación, la programación, los medios de entrenamiento, el control de la competición, los aspectos fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales de los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación en esta etapa.

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
CB1, CB2, CB4, CT5, CE1	RA1: Diseño de un proceso de entrenamiento deportivo 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.
	RA4: Realización de la planificación, programación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento deportivo y tecnificación en sus distintos niveles.
	RA3: Proyecto de tecnificación del entrenamiento cada materia.
CB3, CT6, CE8, CE3, CE9	RA2: Diseño y elaboración de sesiones orientadas al entrenamiento deportivo y al proceso de tecnificación en el esquí.
	RA5: Informe de diagnóstico del nivel del proceso de tecnificación 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 específicamente en el esquí.

CB3, CB5, CE10, CT18, CE2, CE11	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 las condiciones ambientales específicas del entorno de montaña invernal, los recursos técnico-tácticos, el reglamento, la planificación, la programación, los medios de entrenamiento, el control de la competición, los aspectos fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales de los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación en esta etapa.

4. CONTENIDOS

- Reglamento de las competiciones alpinas.
- Materiales y equipamiento. Características.
- Condiciones meteorológicas. Previsión y prevención de los Riesgos objetivos.
- Metodología de entrenamiento en esquí alpino.
- Metodología de entrenamiento en seco concepto de entrenamiento integrado.
- Desarrollo y adaptación de la técnica en diversos niveles de dificultad.

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)

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	34
Lección magistrales asíncronas (Modalidad presencial)	8
Análisis de casos (Modalidad presencial)	40
Trabajo autónomo	30
Tutorías	8
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información (Modalidad presencial)	30
Totales	150

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
Carpeta de aprendizaje	10-15 %
Observación de desempeño	30-50 %
Participación en actividades de aula	30-50 %
Trabajo de diseño de estrategias y planes de intervención	5-10 %
Evaluación de informes y escritos	20-30 %

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 centro de esquí internacional	1-13
Actividad 2 y 3: prácticas en competiciones oficiales.	6-11
Actividad 4: prueba on-line sobre La curva de competición	1-13
Actividad 5: práctica entrenamiento en seco, informe tabla de contenidos	1-14
Actividades 6, 7 y 8: prácticas de metodología de entrenamiento de la técnica de Freeride, freestyle y backcountry ski.	13-20

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

9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica la bibliografía recomendada:

- 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. Stadium.
- 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 ATENCIÓN A LA 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

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.