

<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>MONITOR DE ESQUÍ DE MONTAÑA</b>
<b>RATIO</b>	<b>1/5</b>
<b>DURACIÓN</b>	<b>50h</b> <b>6 jornadas completas</b>
<b>REQUISITOS ESPECÍFICOS para el acceso</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recorrer, en el tiempo determinado previamente, y transportando una mochila con 10 kg. de peso, un itinerario de montaña de terreno variado, con 1.500 m. de desnivel positivo acumulado.</li> <li>2. Descender esquiando por una pendiente, con nieve preferiblemente compacta dura, de una longitud mínima de 150 metros y con una inclinación media de 30°, realizando virajes en paralelo extensión - flexión.</li> <li>3. Descender esquiando por una pendiente, con nieve no tratada, de una longitud mínima de 150 metros, con una inclinación media de 30°, de superficie irregular, realizando virajes adaptados a las condiciones de la nieve durante la prueba.</li> <li>4. Realizar, en el tiempo determinado previamente, una transición de ascenso a descenso.</li> <li>5. Realizar, en el tiempo determinado previamente, una transición de descenso a ascenso.</li> <li>6. Manejo básico de piolet y crampones</li> </ol> <p>Se superará esta parte cuando el aspirante haya cumplido todos y cada uno de estos requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* haya completado el itinerario de ascenso en el tiempo establecido.</li> <li>* haya realizado los descensos en los tiempos determinados.</li> <li>* haya realizado los dos descensos esquiando, sin caídas, con seguridad y ejecutando correctamente el gesto técnico correspondiente.</li> <li>* Progresado y esquiado en nieve, utilizando la técnica adecuada y mostrando seguridad en los movimientos atendiendo al estado del terreno</li> <li>* Elegido y empleado correctamente el material técnico, en la cantidad adecuada, y sin utilizar otros que los específicos de la especialidad.</li> <li>* Realizado las transiciones de manera correcta, con seguridad, y con el ajuste perfecto del material.</li> </ul>

## **1. Descripción del perfil.**

El título de Monitor de Esquí de Montaña acredita que su titular posee las competencias necesarias para acompañar a individuos o grupos por terrenos de alta montaña con el manejo de esquí de montaña, efectuar la enseñanza del esquí de montaña, así como el entrenamiento básico de deportistas y equipos de competición.

## **2. Objetivo general del curso.**

Formar a los futuros monitores de esquí de montaña para que puedan desarrollar las actividades propias de esta titulación de la EAM.

Tal y como se recoge en el artículo 12 del reglamento de la EAM, la emisión de estos títulos otorgan una competencia técnica y docente, de carácter benévolo, dentro del marco de las actividades promocionales de los clubes de montaña aragoneses, pero en ningún caso como actividad profesional.

Además, en el siguiente apartado quedan reflejadas las entidades donde se pueden desarrollar las funciones como monitor de escalada de la EAM.

## **3. Ubicación en el ámbito deportivo.**

Este título acredita la adquisición de los conocimientos y las competencias suficientes, para asumir sus responsabilidades en el seno de los clubes de montaña de Aragón.

Ejercerá su actividad en el ámbito de la enseñanza, iniciación, y acompañamiento como difusión y promoción deportiva del esquí de montaña en:

- Itinerarios de esquí de montaña con dificultad S2/S3 (escala Traynard)
- Itinerarios de esquí de montaña con dificultades alpinísticas de hasta PD+.
- Entrenamiento del esquí de montaña, prestando servicios de organización y desarrollo de sesiones con deportistas o equipos.

Se excluye expresamente de su ámbito de actuación:

- El alpinismo, como actividad principal
- Conducción de grupos o personas
- Utilización de la cuerda en cualquier situación.

Los distintos tipos de entidades donde pueden desarrollar sus funciones son:

- Clubes adscritos a la FAM
- Federación Aragonesa de Montañismo.

## 4. Responsabilidad en las tareas de los monitores.

A este monitor le son requeridas las responsabilidades siguientes:

- El acompañamiento de individuos o grupos en terrenos de alta montaña invernal utilizando el manejo del esquí de montaña, en las dificultades técnicas y tácticas de su competencia, con el fin de alcanzar el objetivo propuesto.
- La programación y organización de las actividades deportivas.
- La enseñanza del esquí de montaña.
- El control y la evaluación del proceso de instrucción deportiva.
- La dirección técnica de deportistas durante la participación en competiciones de esquí de montaña.
- La seguridad del individuo o grupo durante el desarrollo de la actividad del esquí de montaña.
- El cumplimiento de las instrucciones generales emitidas por el responsable de la entidad deportiva.
- 

## 5. Enseñanzas Mínimas

### 5.1 Bloque formación general.

El Bloque formación general de monitor de esquí de montaña, es igual a todas las especialidades que contempla el reglamento de la EAM.

### 5.2 Bloque formación específica

Unidades de competencia:

1. Acompañamiento de individuos o grupos en actividades de esquí de montaña.
2. Programar y efectuar la enseñanza del esquí de montaña y dirigir el entrenamiento básico de esquiadores de montaña.
3. Dirigir a deportistas y equipos durante su participación en las competiciones de esquí de montaña de nivel elemental.
4. Programar y organizar actividades de esquí de montaña.

#### MÓDULO DE SEGURIDAD EN ALTA MONTAÑA.

##### *Objetivos formativos.*

- Aplicar las medidas de seguridad para la prevención de accidentes en el esquí de montaña
- Dominar las técnicas de autorrescate en el medio nival.
- Emplear los protocolos de empleo de radiocomunicaciones en alta montaña.

##### *Capacidades.*

Este monitor debe ser capaz de:

- Controlar la logística de la actividad y asegurar la respuesta a las circunstancias inesperadas con seguridad.
- Evaluar las posibilidades de realización de la actividad en el lugar elegido.
- Preparar y trazar los itinerarios sobre los mapas y recorrer el mismo itinerario sobre el terreno con o sin condiciones de visibilidad, e independientemente de las condiciones del terreno.

#### *Contenidos.*

- La seguridad para la prevención de accidentes en el esquí de montaña.
- Las situaciones de riesgo en la enseñanza y el entrenamiento del esquí de montaña.
- Los accidentes, lesiones y traumatismos más significativos en el esquí de montaña.
- El auto rescate en esquí de montaña.
- Las radiocomunicaciones en la alta montaña.

#### *Criterios de evaluación.*

- Describir los accidentes, las lesiones y los traumatismos más significativos por la práctica del esquí de montaña y proponer las medidas de seguridad que hay que tomar para prevenirlos.
- Indicar las lesiones por traumatismo y por sobreesfuerzo más comunes en el esquí de montaña determinando:
  - o Las causas.
  - o Los aspectos de su prevención.
  - o Los síntomas.
  - o Las normas básicas de actuación.
  - o Los factores que predisponen.
- En un supuesto práctico en el que se detalla una ascensión concreta, distinguir los distintos factores de peligro objetivos y subjetivos, que afectan a la progresión del grupo.
  - o Aspectos a tener en cuenta para su prevención.
  - o Las causas que lo producen.
  - o Los síntomas y normas de actuación.
  - o Los factores que predisponen.
- En un supuesto práctico de actuación de un rescate y enumerar cronológicamente las actuaciones.
- Aplicar de forma simulada los métodos y las pautas de actuación en los rescates de avalancha.
- Ubicado en un lugar considerado de alta montaña de la geografía española, efectuar la comunicación mediante radio con una base situada a una distancia prefijada.

## MÓDULO DE MEDIO AMBIENTE DE MONTAÑA

#### *Objetivos formativos.*

- Profundizar en el conocimiento de la meteorología de la montaña y de la nivología.

*Capacidades.*

Este monitor debe ser capaz de:

- Acceder a las fuentes de información meteorológica e interpretar la información obtenida.
- Prever e identificar los cambios de tiempo en un área por la observación de los meteoros locales.
- Predecir la evolución del tiempo atmosférico por el análisis de un mapa meteorológico.
- Prever la evolución del terreno en función de las condiciones atmosféricas.
- Identificar los cambios de tiempo en un área por la observación de los meteoros locales.
- Predecir los cambios de tiempo por el análisis de un mapa meteorológico.

*Contenidos.*

- Nivología y meteorología
- ARVA: Manejo, utilización y búsqueda
- Sondeo y paleo estratégico

*Criterios de evaluación.*

- Interpretar e identificar los signos de la atmósfera y, a partir de éstos, determinar la previsible evolución del tiempo meteorológico.
- Obtener e interpretar un parte meteorológico y distinguir los distintos tipos de frentes borrascosos.
- Diferenciar e interpretar los distintos tipos de metamorfosis de la nieve, los factores que intervienen y sus consecuencias y reconocer los distintos tipos de cristales de nieve.
- Explicar los factores que producen el desequilibrio del manto de nieve: factores de riesgos de avalanchas.
- Dado un perfil estratigráfico del manto de nieve, valorar el posible riesgo de avalanchas y determinar el tipo de alud que puede producirse.
- Interpretar de forma práctica la escala CEN de riesgo de aludes.
  - o Demostrar su capacidad de organización en un supuesto dado de socorro con helicóptero.
  - o Alertar a los servicios de rescate.
  - o Elección y marcaje de la zona de aproximación (ZA).
- En un supuesto práctico de víctimas atrapadas en un alud de nieve:
  - o Utilizar los diferentes aparatos de ultrasonidos tipo ARVA.
  - o Dirigir y coordinar un equipo de sondaje para la búsqueda de víctimas.
  - o Enumerar cronológicamente las actuaciones, de ayuda y evacuación de víctimas.

## MÓDULO DE FORMACIÓN TÉCNICA Y DE METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ESQUÍ DE MONTAÑA.

### *Objetivos formativos.*

- Ejecutar los elementos técnicos gestuales del esquí de montaña.
- Demostrar los elementos técnicos gestuales del esquí de montaña.
- Aplicar la metodología de la enseñanza del esquí de montaña.
- Aplicar la sistemática de la programación y organización de actividades de esquí de montaña.

### *Capacidades.*

Este monitor debe ser capaz de:

- Progresar con seguridad y eficacia en terrenos de alta montaña en las actividades de esquí de montaña, y con el rango de dificultades de su competencia.
- Planificar la enseñanza y la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Efectuar la enseñanza y el acompañamiento del esquí de montaña, de un máximo de dos días de duración, con pernoctación en refugio, con vistas al perfeccionamiento técnico y táctico del deportista, utilizando los equipos y los materiales apropiados, demostrando los movimientos y gestos técnicos según un modelo de referencia, en los terrenos de alta montaña y en las dificultades técnicas y tácticas de su competencia.
- Evaluar la progresión del aprendizaje deportivo identificando los errores de técnica y táctica de los deportistas, sus causas y aplicar los métodos y medios necesarios para su corrección, preparándoles para las fases posteriores de tecnificación deportiva.
- Detectar información técnica relacionada con su actividad, con el fin de incorporar nuevas técnicas y tendencias, y utilizar los nuevos equipos y materiales del sector.
- Detectar e interpretar los cambios tecnológicos, organizativos, económicos y sociales que inciden la actividad de promoción deportiva.
- Poseer una visión global e integradora del proceso, comprendiendo la función de las instalaciones y equipos, y las dimensiones técnicas, pedagógicas, organizativas, económicas y humanas de su actividad de promoción deportiva.

### *Contenidos.*

- La técnica gestual del esquí de montaña.
- El manejo de equipos y materiales y materiales específicos.
- Los equipos y materiales utilizados en el esquí de montaña.
- La logística de una ascensión en esquí de montaña.
- La enseñanza del esquí de montaña.
- Objetivos de la enseñanza.
- Intervención docente.
- Programación y evaluación de la enseñanza y del aprendizaje.
- Las zonas para la enseñanza en esquí de montaña.
- Las reseñas y escalas de dificultad.
- La programación y organización de actividades de esquí de montaña.

### *Criterios de evaluación.*

- Realizar una sesión de enseñanza de técnicas determinadas del esquí de montaña con los siguientes ítems de evaluación:
  - o Estructuración y secuenciación de los contenidos.
  - o Intervención docente.
  - o Empleo de recursos metodológicos.
  - o Establecimiento de criterios de autoevaluación de la sesión.
- En un supuesto práctico de desarrollo de una sesión de enseñanza de un determinado gesto técnico y dadas las características e intereses de los participantes, elegir, describir y justificar:
  - o La explicación del gesto técnico.
  - o La metodología de la enseñanza.
  - o La secuencia de ejercicios más adecuados.
  - o El empleo de ejercicios para la corrección de los errores más frecuentes en la ejecución de movimientos o errores posturales.
  - o La elección de las zonas esquiabiles.
  - o Los parámetros que deben tenerse en cuenta para evaluar el aprendizaje de los alumnos
  - o Los parámetros que deben tenerse en cuenta para evaluar el desarrollo de la sesión.
  - o Las medidas para garantizar la seguridad del grupo.
  - o Ubicación del técnico con respecto al grupo.

## MÓDULO DE FORMACIÓN TÉCNICA Y DE METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ALPINISMO INVERNAL APLICADA AL ESQUÍ DE MONTAÑA.

### *Objetivos formativos.*

- Emplear los elementos técnicos gestuales básicos del alpinismo.
- Utilizar con destreza las herramientas y los materiales básicos.
- Aplicar la metodología de la enseñanza del alpinismo.
- Demostrar las técnicas de progresión con grupos en condiciones de seguridad.
- Explicar las características del material básicos.
- Determinar las características de las zonas para la enseñanza en alpinismo.

### *Capacidades.*

Este monitor debe ser capaz de:

- Progresar con seguridad y eficacia en terrenos de alta montaña en las actividades de esquí de montaña, y con el rango de dificultades de su competencia.
- Evaluar las posibilidades de realización de la actividad en el lugar elegido.
- Planificar la enseñanza y la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Evaluar la progresión del aprendizaje deportivo identificando los errores de técnica y táctica de los deportistas, sus causas y aplicar los métodos y medios

necesarios para su corrección, preparándoles para las fases posteriores de tecnificación deportiva.

- Detectar información técnica relacionada con su actividad, con el fin de incorporar nuevas técnicas y tendencias, y utilizar los nuevos equipos y materiales del sector.
- Detectar e interpretar los cambios tecnológicos, organizativos, económicos y sociales que inciden la actividad de promoción deportiva.
- Poseer una visión global e integradora del proceso, comprendiendo la función de las instalaciones y equipos, y las dimensiones técnicas, pedagógicas, organizativas, económicas y humanas de su actividad de promoción deportiva.

#### *Contenidos.*

- Técnica gestual básica del alpinismo.
- Manejo de herramientas y materiales básicos.
- Material, equipo e instalaciones de alpinismo.
- Enseñanza del alpinismo. Objetivos de la enseñanza.
- Intervención docente. Programación y evaluación de la enseñanza y del aprendizaje.
- Técnicas de progresión con grupos en la alta montaña.
- Técnicas de seguridad en el alpinismo.
- Seguridad individual y colectiva en alpinismo aplicadas al esquí de montaña.

#### *Criterios de evaluación.*

- Definir:
  - o Características y funcionalidad del equipo y material de alpinismo.
  - o Calcular el ritmo adecuado y la duración de la ascensión.

### MÓDULO DE ENTRENAMIENTO DEL ESQUÍ DE MONTAÑA.

#### *Objetivos formativos.*

- Identificar las cualidades físicas específicas del esquí de montaña.
- Aplicar los sistemas de entrenamiento específicos del esquí de montaña.
- Emplear los fundamentos de la planificación en la organización del entrenamiento específico del esquí de montaña.

#### *Capacidades.*

Este monitor debe ser capaz de:

- Dirigir las sesiones entrenamiento, en razón de los objetivos deportivos, garantizando las condiciones de seguridad.
- Dirigir a su nivel el acondicionamiento físico de esquiadores de montaña.
- Efectuar la evaluación y seguimiento del rendimiento de los deportistas que depende de él.

- Efectuar la programación específica y la programación operativa del entrenamiento a corto y medio plazo
- Realizar el planteamiento táctico aplicable a la competición deportiva de esquí de montaña.
- Dirigir a los deportistas o al equipo en su actuación técnica y táctica durante la competición deportiva.
- Evaluar la actuación de los deportistas o el equipo después de la competición.
- Enseñar y hacer cumplir la reglamentación de las competiciones de esquí de montaña.
- Colaborar en la detección de talentos con características físicas y psíquicas, susceptibles de introducirse en procesos de alto rendimiento deportivo.

#### *Contenidos.*

- Capacidades físicas condicionales y cualidades perceptivo-motrices específicas del esquí de montaña.
- Métodos específicos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales implicadas en la práctica del esquí de montaña.
- Métodos específicos para el desarrollo de las cualidades perceptivo-motrices, implicadas en la práctica del esquí de montaña.
- Planificación y periodización del entrenamiento específico del esquí de montaña.
- Sistemas de detección de talentos deportivos para el esquí de montaña.

#### *Criterios de evaluación.*

- Establecer una progresión de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y las cualidades perceptivo-motrices implicadas en la práctica del esquí de montaña, indicando los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo.
- Enumerar y describir el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz, y sus posibles aplicaciones al esquí de montaña.
- Aplicar los métodos de entrenamiento adecuados para el logro de un objetivo de desarrollo de una determinada capacidad física condicional y las cualidades perceptivo-motrices relacionadas con el esquí de montaña.
- En un supuesto dado de esquiadores de montaña de características de rendimiento determinadas, establecer la planificación, periodización y programación del entrenamiento de una temporada deportiva.
- Definir los factores determinantes del esquí de montaña, en función de la detección de talentos deportivos.

## MÓDULO DE ACOMPAÑAMIENTO EN ESQUÍ DE MONTAÑA.

### *Objetivos formativos.*

- Aplicar las técnicas de progresión con grupos por terrenos esquí de montaña en condiciones de seguridad.
- Aplicar la logística de las actividades de esquí de montaña.
- Valorar las capacidades físico-técnicas de los practicantes.

- Aplicar la sistemática de la programación y organización de actividades de alta montaña invernal.

#### *Capacidades.*

Este monitor debe ser capaz de:

- Establecer el plan de actuaciones para el desarrollo de las actividades en la montaña con el fin de alcanzar el objetivo deportivo propuesto, garantizando las condiciones de seguridad, en razón de la condición física y los intereses de los practicantes.
- Determinar el emplazamiento del lugar de pernoctación en razón de los criterios de seguridad y de la programación de la actividad a realizar.
- Organizar la práctica del esquí de montaña con el fin de alcanzar el objetivo deportivo propuesto, garantizando la seguridad de los practicantes.

#### *Contenidos.*

- Técnicas de progresión en esquí de montaña.
- Técnicas de progresión con grupos en situaciones de peligros objetivos.
- Logística de itinerarios y recorridos.
- El acompañamiento de grupos.
- El acompañamiento y la enseñanza.
- Toma de decisiones en función del itinerario.
- Comunicación de protocolos de actuación.
- Protocolos al inicio de la actividad.
- Valoración de las capacidades físicas y técnicas de los practicantes.
- Programación y organización de actividades de esquí de montaña.

#### *Criterios de evaluación.*

Realización de un itinerario de esquí de montaña de dos jornadas de duración, con un grupo de personas de características dadas, con los siguientes ítems de evaluación:

- Preparación de la actividad:
  - Determinación de los aspectos de seguridad.
  - Elección de los materiales necesarios.
  - Elección del itinerario apropiado
  - Determinación del tiempo a emplear.
  - Definir las indicaciones que deberá recibir el participante durante la progresión.
- Realización de la actividad:
  - Adaptación a las condiciones de seguridad previstas.
  - Realización del itinerario programado.
  - Adaptación al tiempo previsto.
  - Realizar las indicaciones necesarias para el participante.
  - Acompañar al grupo con seguridad.

En un supuesto práctico donde se conozcan las características de grupo y las condiciones climáticas y de terreno diseñar, definir las técnicas de progresión con mala visibilidad.

Calcular el ritmo adecuado y la duración de la ascensión.