

1 DESCRIPCIÓ GENÈRICA DEL PERFIL PROFESSIONAL

1.1 Definició del perfil professional

La titulació de Tècnic d'Esport en Piragüisme Nivell II en aigües braves concedeix al seu titular les competències per:

- Programar i dur a terme l'ensenyament del piragüisme en aigües braves amb l'objectiu d'aconseguir el perfeccionament tècnic i tàctic del palista.
- Actuar de manera directa sobre el palista amb la intenció de millorar el seu rendiment creant les bases de l'alt rendiment.
- Dirigir i dur a terme l'entrenament de palistes i equips de les especialitats d'aigües braves, principalment en les categories cadet i juvenil.
- Programar i dirigir les activitats d'un Club o Centre Esportiu (objectius, organització, materials, instal·lacions....) des del nivell de promoció fins l'alt rendiment.
- Col·laborar en l'execució d'un programa d'Alt Rendiment amb Equips Nacionals i/o Operacions de nivell nacional.
- Aconseguir una activitat sostenible a nivell medi ambiental tot respectant l'entorn on es desenvolupi.

1.2 Unitats de competència

- Programació i execució del perfeccionament tècnic i tàctic de les diferents modalitats en les diferents especialitats (K-1, C-1 i C-2; eslàlom, descens, rodeo..).
- Programar i dirigir l'entrenament específic en aigua i en sec dels palistes i/o equips amb l'objectiu competitiu, de manera especial amb les categories cadet i Juvenil.
- Dirigir palistes i/o equips de competició per la preparació i participació en competicions nacionals i internacionals en la progressió a l'Alt rendiment.
- Programar, dirigir i executar la preparació física dels palistes, tant a nivell específic com general.
- Garantir la seguretat i idoneïtat de les instal·lacions que depenguin d'ell, durant l'entrenament, pràctica o competició de les diferents especialitats.
- Garantir la seguretat de palistes i tècnics que depenguin d'ell durant l'entrenament, pràctica o competicions.

1.3 Capacitats professionals

El tècnic d'esport de nivell II en piragüisme ha de ser capaç de:

- Tenir una visió globalitzadora i integradora de les seves funcions: des de les instal·lacions als esportistes i en totes les seves dimensions (tècnica, tàctica, psicològica, pedagògica, organitzativa, econòmica i humana)

- Tenir una visió i un concepte clar de l'entrenament específic en aigua i de la preparació física general disseny d'un esquema i planificació de formació a llarg termini encarats a assolir el nivell de l'alt rendiment en les edats idònies per a cada especialitat.
- Executar els programes d'entrenament determinant els objectius, els continguts, els recursos, els mètodes i els sistemes d'avaluació que li permetent realitzar les correccions necessàries, dins d'una programació general.
- Dirigir l'entrenament bàsic de palistes i/o equips i realitzar-ne l'avaluació corresponent del rendiment.
- Conèixer el material i les condicions específiques per a l'elecció correcta.
- Dirigir els palistes i/o equips en competicions tant de nivell nacional com internacional així com d'estar preparat per organitzar la logística que comporta.
- Realitzar les adaptacions necessàries dels programes d'entrenament i de forma especial, la direcció de l'equip en competició.
- Conèixer les causes de lesió i els accidents més comuns que afecten el seu esport en el moment de realitzar la programació de l'entrenament i la planificació.
- Col·laborar en la detecció de talents amb característiques físiques i psíquiques adequades a la progressió a l'Alt Rendiment.
- Interpretar informació tècnica i científica relacionada amb el seu treball amb la finalitat d'anar adaptant-se de forma continuada als canvis.

1.4 Ubicació en l'àmbit esportiu i recreatiu

El tècnic d'esport en piragüisme de nivell II exercirà la seva activitat en l'àrea de l'ensenyament i de l'entrenament del piragüisme d'aigües braves (en les diferents modalitats i especialitats). I de forma molt especial en les categories cadet i júnior. Aquest tècnic actua en tot cas formant part de l'organigrama d'entitats públiques o privades que estiguin relacionades amb la pràctica del piragüisme. Els diferents tipus d'entitats o empreses on poden desenvolupar les seves funcions són:

- Escoles i centres d'iniciació esportiva
- Clubs i associacions esportives
- Federacions esportives
- Patronats esportius
- Empreses de serveis esportius, turístics i/o de lleure
- Centres escolars (activitats extra-escolars)

1.5 Responsabilitats en les situacions de treball

El tècnic d'esport en piragüisme de nivell II actua sempre, sota la supervisió general de tècnics i/o professionals de nivell superior al seu. D'aquesta manera li seran requerides aquelles responsabilitats que es troben dins del seu marc de competències.

- L'ensenyament i/o entrenament dels esportistes i/o equips, fins l'obtenció del perfeccionament tant a nivell tècnic com físic tal que permeti entrar en l'anomenat Alt Rendiment.

- Programació i planificació de l'entrenament de la modalitat adequat a la programació a llarg termini que li vindrà donada.
- Seguiment de la condició física dels esportistes.
- Control i avaluació del procés d'entrenament. Competència quant a treball sobre les dades dels diferents controls físics i tècnics per poder adaptar els programes.
- Direcció dels equips en la participació en competicions i realització de les gestions prèvies per a tal fi.
- Organització d'activitats relacionades amb el piragüisme i amb la promoció d'aquest esport.
- La seguretat dels palistes, tècnics i instal·lacions sota el seu càrrec.
- La col·laboració amb els serveis d'emergència i de primers auxilis
- L'acompliment de la legislació vigent
- La cura i conservació del Medi Ambient durant les practiques de piragüisme

2. PLA D'ESTUDIS CURS DE TÈCNIC D'ESPORT EN PIRAGÜISME – NIVELL II (Aigües braves)

BLOC COMÚ	7 crèdits
<p>ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonaments d'Anatomia Humana - Fonaments de Fisiologia Humana 	<p>1 crèdit</p> <p>1,5 crèdits</p>
<p>ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENTATGE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonaments de Psicopedagogia - Fonaments sociològics 	<p>1 crèdit</p> <p>0,5 crèdits</p>
<p>ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DEL ENTRENAMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - 	<p>2,5 crèdits</p>
<p>ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT</p> <p>Legislació Esportiva Bàsica</p>	<p>0,5 crèdits</p>
BLOC ESPECÍFIC	21 crèdits
<p>ÀREA DE FORMACIÓ TÈCNICA, TÀCTICA I REGLAMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> Unitat didàctica 1: Tècnica d'eslàlom Unitat didàctica 2: Tècnica de descens Unitat didàctica 3: Reglament Unitat didàctica 4: Construcció i manteniment de material i instal·lacions de piragüisme Unitat didàctica 5: Noves especialitats (Rodeo) 	<p>3 crèdits</p> <p>2 crèdits</p> <p>0,5 crèdits</p> <p>1,5 crèdits</p> <p>2 crèdits</p>
<p>ÀREA DE DIDÀCTICA DEL PIRAGÜISME</p> <ul style="list-style-type: none"> Unitat didàctica 6: Planificació aplicada Unitat didàctica 7: Metodologia i didàctica del piragüisme Unitat didàctica 8: Metodologia de l'expedició 	<p>1,5 crèdits</p> <p>3 crèdits</p> <p>3 crèdits</p>
<p>ÀREA DE L'ENTRENAMENT ESPECÍFIC</p> <ul style="list-style-type: none"> Unitat didàctica 9: Condicionament físic Unitat didàctica 10: Entrenament físic específic 	<p>2 crèdits</p> <p>2 crèdits</p>
<p>ÀREA DE DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Unitat didàctica 11: Competències professionals, Règim laboral i fiscal 	<p>0,5 crèdits</p>
BLOC DE FORMACIÓ PRÀCTICA	20 crèdits

Unitat didàctica 1 (3 crèdits)

TÈCNICA BÀSICA D'AIGÜES BRAVES - SLALOM

Objectius

1. Coneixement i conscienciació de la tècnica d'eslàlom en les diferents modalitats (k-1, c-1 i C-2).
2. Desenvolupar una actitud d'anàlisi que permeti aïllar els problemes tècnics. Adquirir la capacitat de desenvolupar mètodes i progressions que permetin descobrir les dificultats que té el palista i alhora li facilitin l'aprenentatge i progressió cap a l'alt Rendiment.
3. Saber identificar els moviments de l'embarcació i els de l'aigua de manera dissociada i els de la piragua en relació al ritme i relleu de l'aigua.
4. Saber reconèixer als errors del palista aplicant les estratègies correctores als problemes tècnics que es plantegin.
5. Conèixer els mètodes principals de valoració de l'entrenament i la seva utilització en la programació.

Continguts

1. Metodologia i progressió en aigües braves.
 - 1.1.1. Esquema de funcionament de l'atleta en aigües braves.
 - 1.1.2. Missions i intervenció de l'entrenador.
2. Tècnica d'eslàlom.
 - 2.1. Noció de tècnica.. Concepte i problema dels estereotips.
 - 2.2. Conceptes bàsics: el camp de forces.
 - 2.2.1. La propulsió com a element fonamental de la tècnica.
 - 2.2.2. Punt dur i lliscament. L'extensió de l'ús de la pala en varis plans.
 - 2.2.3. Els principis fonamentals en eslàlom: la conservació de la velocitat.
 - 2.3. L'anàlisi de les trajectòries. Paràmetres fonamentals.
 - 2.4. Els processos d'intervenció, de treball i funcionament.
 - 2.4.1. Objectivitat.
 - 2.4.2. Comunicació.
 - 2.4.3. Verificació i valoració.
 - 2.4.4. Motivació i adaptació
 - 2.4.5. L'entrenador com a ajudant del palista.
 - 2.5. La qualitat de l'entrenament tècnic.
3. Les eines de l'entrenador.
 - 3.1. Els diferents usos del cronòmetre i els seus objectius.
 - 3.2. El vídeo i la seva correcta utilització com a recolzament de palista i entrenador.
 - 3.2.1. Tècnica d'enregistrament.
 - 3.2.2. Sessions de vídeo: organització, avaluació i auto-avaluació.

- 3.2.3. El cronòmetre i el vídeo en els diferents nivells d'edat i de tecnificació.
4. La competició.
 - 4.1. Treball de camp. Anàlisi i experimentació.
 - 4.2. Seguiment de prova: utilització de les eines de forma adequada.
 - 4.3. Autoavaluació i modificacions del projecte entre mànegues.
 - 4.4. Informacions cronomètriques: quins ús?
 - 4.5. Treball sobre l'apertura dels recorreguts.
 - 4.6. La situació de competició com a test tècnic (i/o psicològic)
5. Avaluació de l'entrenament tècnic.
 - 5.1. Els tests tècnics . Història, referències i importància.
 - 5.2. Valoració de l'entrenament tècnic.
 - 5.3. Els tests específics en aigua: protocols i valoracions.
 - 5.4. Valoració de l'entrenament general.
 - 5.5. Avaluacions fisiològiques: interpretació i ús dels resultats.
6. Disseny d'un circuit.
 - 6.1. principis i intencions. Pedagògiques.
 - 6.2. Últims canvis i la seva incidència sobre l'entrenament.
 - 6.3. Tendències.
7. El material.
 - 7.1. Elecció d'una forma: característiques de la piragua i importància respecte l'atleta i el camp.

Criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques de tècnica d'aigües braves
2. Demostrar capacitat per tal de poder desenvolupar una actitud crítica d'anàlisi davant una sessió d'entrenament.
3. Identificar els defectes en l'execució de trajectòries bàsiques en eslàlom, conèixer tots els factors que hi influeixen i conèixer les seves formes d'entrenament,
4. Determinar les causes i la correcció dels errors més greus en l'execució de trajectòries bàsiques en eslàlom així com la capacitat d'organitzar progressions per tal de corregir i millorar de forma progressiva.
5. conèixer les diferents formes d'aprenentatge i entrenament tècnic així com els sistemes d'adaptació i correcció.
6. Ser capaç de introduir l'entrenament tècnic en la planificació general i adaptar-lo a les necessitats que es creïn.
7. Conèixer i dominar l'ús dels elements de treball amb què compta un entrenador: crono, vídeo.
8. Tenir els coneixements necessaris per a poder desenvolupar i preparar una competició a nivell tècnic.

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo
- Per les sessions pràctiques
 - Una embarcació d'eslàlom per alumne.
 - Una armilla salvavides, un tapabanyeres i un casc per cada alumne
 - Un camp d'eslàlom amb un equipament mínima de portes (10 portes)

Professorat

- Tècnic d'esport en piragüisme d'aigües braves o professor especialista

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 13 alumnes per professor o professor auxiliar.

Unitat didàctica 2 (2 crèdits)

TÈCNICA DE DESCENS EN AIGÜES BRAVES

Objectius

1. Conèixer les accions motrius bàsiques de l'especialitat de descens
2. Conèixer les característiques i propietats generals dels materials específics de l'especialitat de descens
3. Distingir els principis bàsics la tècnica de paleig en caiac de descens
4. Distingir els principis bàsics la tècnica de paleig en canoa de descens
5. Conèixer els principis bàsics de la cooperació i/o coordinació tècnica en el paleig en el C-2 de descens
6. Conèixer la influència de les capacitats condicionals i de les qualitats perceptivo-motrius en la modalitat de descens
7. Conèixer els mètodes i progressions d'ensenyança de la tècnica de paleig en la modalitat de descens
8. Conèixer i identificar els errors bàsics de la tècnica de paleig en la modalitat de descens i aplicar estratègies per la seva correcció
9. Conèixer els principis fonamentals de l'estratègia de cursa en les diferents modalitats de competició (individual, Patrulles)
10. Emprar la terminologia específica de la especialitat de descens
11. Coneixement i conscienciació de la tècnica de descens en les diferents modalitats (k-1, c-1 i C-2).

12. Desenvolupar una actitud d'anàlisi que permeti aïllar els problemes tècnics. Adquirir la capacitat de desenvolupar mètodes i progressions que permetin descobrir les dificultats que té el palista i alhora li facilitin l'aprenentatge i progressió cap a l'alt Rendiment.
13. Saber identificar els moviments de l'embarcació i els de l'aigua de manera dissociada i els de la piragua en relació al ritme i relleu de l'aigua.
14. Saber detectar als errors del palista aplicant les estratègies correctores als problemes tècnics que es plantegin
15. Saber identificar els diferents moviments d'aigua i conèixer la seva influència en la embarcació

Continguts

1. Material

1.1. Les piragües.

- 1.1.1. Tipus de piragües.
- 1.1.2. Evolució dels dissenys
- 1.1.3. Diferents materials de construcció
- 1.1.4. Criteris d'elecció de la piragua segons els condicionants
 - 1.1.4.1.volum del riu (cabal)
 - 1.1.4.2.Dificultat tècnica del recorregut
 - 1.1.4.3.Pes de l'esportista

1.2. La pala

- 1.2.1. Parts de la pala
- 1.2.2. Tipus de pala
- 1.2.3. Diferents materials de construcció
- 1.2.4. Criteris d'elecció de la pala segons els diversos condicionants
 - 1.2.4.1.volum del riu (cabal)
 - 1.2.4.2.Dificultat tècnica del recorregut
 - 1.2.4.3.Morfologia de l'esportista
 - 1.2.4.4.Profunditat del riu
 - 1.2.4.5.Velocitat de la corrent

1.3. Els accessoris

- 1.3.1. Accessoris de protecció
 - 1.3.1.1.El case
 - 1.3.1.1.1.Tipus.
 - 1.3.1.1.2.Evolució dels dissenys
 - 1.3.1.1.3.Diferents materials de construcció
 - 1.3.1.1.4.Criteris d'elecció del case
 - 1.3.1.2.El salvavides
 - 1.3.1.2.1.Tipus.
 - 1.3.1.2.2.Evolució dels dissenys

- 1.3.1.2.3.Diferents materials de construcció
- 1.3.1.2.4.Criteris d'elecció del salvavides
- 1.3.1.3.La vestimenta
 - 1.3.1.3.1.Tipus
 - 1.3.1.3.2.Diferents materials de construcció
 - 1.3.1.3.3.Criteris d'elecció segons els condicionants externs
- 1.3.2. Accessoris de la piragua
 - 1.3.2.1.Reforços verticals
 - 1.3.2.2.Reposa peus
 - 1.3.2.3.reposa talons
 - 1.3.2.4.Calatges laterals
- 2. Tècnica
 - 2.1. Equilibri
 - 2.1.1. Eixos
 - 2.1.1.1.Longitudinal
 - 2.1.1.2.Central
 - 2.1.1.3.Vertical
 - 2.1.2. Centre de gravetat
 - 2.2. Propulsió
 - 2.2.1. Paleig en aigua plana
 - 2.2.2. Adaptació del paleig als diversos condicionants
 - 2.2.2.1.volum del riu (cabal)
 - 2.2.2.2.Dificultat tècnica del recorregut
 - 2.2.2.3.Profunditat del riu
 - 2.2.2.4.Velocitat de la corrent
 - 2.3. Conducció
 - 2.3.1. Tècnica de gir en piragua de descens
 - 2.3.1.1.Inclinació lateral de la piragua
 - 2.3.1.2.Inclinació longitudinal de la piragua
 - 2.3.1.3.Adaptacions del paleig
 - 2.3.1.4.Transferència del pes
 - 2.3.1.5.Aprofitament dels moviments d'aigua
- 3. Trajectòria
 - 3.1. Elements que influeixen en l'elecció de la trajectòria
 - 3.1.1. Lectura de riu
 - 3.1.1.1.Obstacles
 - 3.1.1.1.1.Fixes
 - 3.1.1.1.2.Mòbils
 - 3.1.2. Fondària del llit del riu
 - 3.1.3. Anticipació
 - 3.1.4. Velocitat de l'embarcació

4. Lliscament de la piragua
 - 4.1. Coordinació Eficaç
 - 4.1.1. Entre eixos
 - 4.1.2. Paleig
 - 4.1.3. Transferència
 - 4.1.4. Anticipació
5. Gestió d'un descens
 - 5.1. Factors condicionants
 - 5.1.1. Dificultat tècnica del riu
 - 5.1.2. Velocitat de la corrent
 - 5.1.3. Volum del riu
 - 5.1.4. Distància a recorre

Criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques de la tècnica de descens
2. Executar les accions fonamentals per l'equilibri, propulsió i conducció d'embarcacions de descens
3. Demostrar la tècnica de paleig segons el model de referència
4. Identificar els defectes més greus en l'execució de trajectòries bàsiques en piragua de descens.
5. Descriure les fases de la tècnica de paleig en aigües tranquil·les, justificant la seva importància respecte al lliscament de l'embarcació
6. Identificar els defectes més greus de l'execució del paleig
7. Determinar les causes i la correcció dels errors més greus en l'execució del paleig en embarcacions de descens
8. Identificar les capacitats condicionals i les qualitats perceptivo-motrius que intervenen en la modalitat de descens
9. Ser capaç de introduir l'entrenament tècnic en la planificació general i adaptar-lo a les necessitats que es creïn.
10. Conèixer i dominar l'ús dels elements de treball amb què compta un entrenador: cronòmetre, vídeo.
11. Tenir els coneixements necessaris per a poder desenvolupar i preparar una competició a nivell tècnic.

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo
- Per les sessions pràctiques
 - Una embarcació de descens per cada 2 alumnes.
 - Una armilla salvavides, un tapabanyeres i un casc per cada alumne
 - Un lloc d'aigües tranquil·les i un tram de riu de dificultat I-II-III- F.I.C.

Professorat

- Tècnic d'esport en piragüisme d'aigües braves o professor especialista

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 13 alumnes per professor o professor auxiliar.

Unitat didàctica 3 (0,5 crèdits)

REGLAMENT D'AIGÜES BRAVES.

Objectius

1. Analitzar, des del punt de vista de l'atleta, els reglaments que regulen les competicions de l'especialitat.
2. A partir de les invitacions i normes de cada tipus de competició, establir estratègies concretes d'actuació per tal d'aconseguir un participació sense incidències.
3. Coneixement profund del sistemes de puntuació de les competicions d'eslàlom i dels sistemes de reclamació.

Continguts

1. Reglament d'eslàlom.
2. Reglament de descens.
3. Reglament de rodeo.
4. Normativa de puntuació en cada especialitat.
5. Normes d'obligat compliment per a competicions del calendari oficial en l'especialitat d'eslàlom, descens, rodeo.
6. Invitacions i bases per a participar en els diferents campionats i copes d'Espanya.
7. Reglamentació de competició F.I.C. Aspectes importants de cara al paper de l'entrenador.
8. Perspectives: d'eslàlom i les altres especialitats els propers anys.

Criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions teòrico-pràctiques de la unitat de reglament
2. Identificació dels aspectes reglamentaris que incideixen en la planificació esportiva.
3. Establiment de les estratègies i pautes a seguir a partir de l'anàlisi d'invitacions i normes de cada competició.
4. Coneixement dels sistemes de reclamació i de solució d'incidències.

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo

Professorat

- Àrbitre nacional en Aigües braves o professor especialista

Ratio alumne professor

- Un màxim de 25 alumnes per professor

Àrea de Formació tècnica, tàctica i reglaments

Unitat didàctica 4 (1,5 crèdits)

Construcció i manteniment del material

Objectius

1. Conèixer les característiques dels diferents materials i la seva adequació als nivells de pràctica.
2. Conèixer les característiques genèriques que defineixen els diferents models tant d'embarcacions com de pales i material complementari així com dels criteris bàsics d'elecció.
3. Conèixer les necessitats de manteniment de les instal·lacions i del material necessari per al perfeccionament de la disciplina així com del seu ús i muntatge.
4. Conèixer els diferents sistemes de reparació dels materials de construcció que s'usen en l'Alt rendiment.
5. Conèixer la utilització dels diferents materials per a la construcció d'instal·lacions didàctiques, pedagògiques i/o destinades a l'entrenament (Camps d'eslàlom)
6. Identificar les característiques de les instal·lacions de piragüisme així com la seva utilització.
7. Conèixer les tasques bàsiques del manteniment d'instal·lacions de piragüisme, relacionades amb l'etapa de progressió a l'alt rendiment.

Continguts

1. Reparació d'embarcacions i pales.
 - 1.1. Embarcacions construïdes per estratificació.
 - 1.1.1. l'estratificat.

- 1.1.2.gelcoat i resines.
 - 1.1.2.1.Classificació de les resines.
 - 1.1.2.1.1.Fibres de poliester
 - 1.1.2.1.2.Fibres de carboni.
 - 1.1.2.1.3.Fibres d'aramida o kevlar.
 - 1.1.2.1.4.Teixits mixtes.
- 1.2. reparació d'embarcacions construïdes per estratificació.
2. El material: models, formes i les seves implicacions.
 - 2.1. principals característiques dels diferents models d'embarcació i criteris d'elecció.
 - 2.2. Principals característiques dels diferents models de pala i criteris d'elecció.
3. Els calatges: la seva importància i materials.
 - 3.1. El calatge del K-1
 - 3.2. El calatge del C-1
 - 3.3. El calatge del C-2
4. Accessoris: criteris d'elecció.
5. Instal·lacions d'entrenament: construcció de portes.
6. Camps d'eslàlom: diferents sistemes de camps de competició.

Criteris d'avaluació

1. l'alumne haurà d'identificar els diferents materials de construcció.
2. s'haurà de conèixer els diferents processos par tal de realitzar reparacions així com per fer el manteniment periòdic de les embarcacions.
3. l'alumne coneixerà els reglatges i condicionants que afecten als equipaments personals i el seu millor ús en competició i entrenament.
4. s'estarà capacitat per a organitzar un camp d'entrenament i un camp de competició.
5. Conèixer les variables que afecten al calatge de les embarcacions i com calar correctament una embarcació (tant caiac com canoa i C-2).

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo

- Per les sessions pràctiques
 - Sala o taller de reparació amb l'equip bàsic de treball i un mínim de material: fibra de vidre, kevlar....
 - Material per la construcció de portes d'entrenament.

Professorat

- Tècnic d'esport en piragüisme d'aigües Braves o professor especialista

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor. La justificació obeeix al caràcter teòric - pràctic d'aquesta unitat didàctica i la necessitat de mantenir una atenció individualitzada sobre els alumnes.

Unitat didàctica 5 (2 crèdits)

NOVES MODALITATS DE COMPETICIÓ (Rodeo)

Objectius

1. Conèixer els components bàsics de la navegació aplicada al rodeo
2. Conèixer les accions motrius bàsiques de l'especialitat de rodeo
3. Conèixer les característiques i propietats generals dels materials per la pràctica del rodeo
4. Conèixer les característiques i propietats del medi de pràctica del rodeo
5. Conèixer la influència de les capacitats condicionals i de les qualitats perceptivo-motrius en la modalitat de rodeo
6. Conèixer els mètodes i progressions d'ensenyança de la tècnica de rodeo
7. Conèixer les errades bàsiques en la pràctica de l'especialitat i les estratègies per la seva correcció
8. Coneixement i conscienciació de la tècnica de rodeo en les diferents modalitats (k-1, c-1, Open).
9. Desenvolupar una actitud d'anàlisi que permeti aïllar els problemes tècnics.
10. Adquirir la capacitat de desenvolupar mètodes i progressions que permetin descobrir les dificultats que té el palista i alhora li facilitin l'aprenentatge i progressió cap a l'alt Rendiment.
11. Saber identificar els moviments de l'embarcació i els de l'aigua de manera dissociada i els de la piragua en relació al ritme i relleu de l'aigua.

12. Saber reconèixer als errors del palista aplicant les estratègies correctores als problemes tècnics que es plantegin.

Continguts

- 6. Material
 - 6.1. Les piragües.
 - 6.1.1. Tipus de piragües.
 - 6.1.2. Evolució dels dissenys
 - 6.1.3. Diferents materials de construcció
 - 6.2. La pala
 - 6.2.1. Parts de la pala
 - 6.2.2. Tipus de pala
 - 6.2.3. Diferents materials de construcció
 - 6.3. Els accessoris
 - 6.3.1. Accessoris de protecció
 - 6.3.1.1.El casc
 - 6.3.1.2.El salvavides
 - 6.3.2. La vestimenta
 - 6.4. Material de seguretat

- 7. Fonaments de les accions de rodeo.
 - 7.1. Domini de l'equilibri
 - 7.1.1. Desequilibris provocats
 - 7.1.2. Experimentació dels límits de l'equilibri: casc- plat.
 - 7.1.3. Accions equilibradores i de pèrdua de l'equilibri complementant les forces de l'aigua.
 - 7.2. Domini de la propulsió
 - 7.2.1. Recerca del punt de resistència òptim
 - 7.2.2. Tècnica específica de paleig.
 - 7.2.2.1.Recolzaments
 - 7.2.2.2.Timons
 - 7.2.2.3.Repaleig
 - 7.2.2.4.Pivots
 - 7.2.2.5.Recolzaments amb les mans

- 8. Moviments del rodeo
 - 8.1. surf: endavant – endarrera
 - 8.2. shuwit
 - 8.3. spin
 - 8.4. cartwheel

- 8.5. splitwheel
 - 8.6. blunt
 - 8.7. backstab
 - 8.8. loop
 - 8.9. back loop
 - 8.10.air loop
 - 8.11.air back loop
 - 8.12.aerial blunt
 - 8.13.aerial backstab
 - 8.14.entry loop
 - 8.15.entry wavewheel
 - 8.16.clean spin
 - 8.17.super clean spin
 - 8.18.clean carwheel
 - 8.19.super clean carwheel
 - 8.20.clean blunt
 - 8.21.clean backstab
 - 8.22.panam
 - 8.23.kickflip
 - 8.24.california roll
 - 8.25.Helix
 - 8.26.orbit
 - 8.27.doncky fly
 - 8.28.mc nasty
 - 8.29.macho move
 - 8.30.sidekik
 - 8.31.trikiwo
 - 8.32.Trophy moves
9. Coneixement pràctic de las figures bàsiques.

Criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques de tècnica d'aigües braves
2. Executar les accions fonamentals per l'equilibri, propulsió i conducció en la modalitat de rodeo
3. Identificar els defectes més greus en l'execució de les figures bàsiques del rodeo
4. Determinar les causes i la correcció dels errors més greus en l'execució de les figures bàsiques del rodeo
5. Identificar les capacitats condicionals i les qualitats perceptivo-motrius que intervenen en la pràctica de la modalitat de rodeo.
6. Elaborar estratègies específiques per l'aprenentatge progressiu de les figures bàsiques del rodeo

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo
- Per les sessions pràctiques
 - Una embarcació de rodeo per cada dos alumnes.
 - Una armilla salvavides, un tapabanyeres i un casc per cada alumne
 - Un lloc de pràctiques adient, ona, zona d'aigües tranquil·les i rulo petit.

Professorat

- Tècnic d'esport en piragüisme d'aigües braves o professor especialista

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 13 alumnes per professor o professor auxiliar.

AREA DE DIDACTICA DE L'ESPECIALITAT ESPORTIVA

Unitat didàctica 6 (1,5 crèdits)

PLANIFICACIÓ APLICADA

OBJECTIUS

1. Conèixer els elements bàsics de la planificació.
2. Conèixer la relació entre l'entrenament bàsic en aigua i el condicionament físic en la programació anual del palista d'aigües braves.
3. Identificar els paràmetres que ens faran intervenir sobre la planificació i els sistemes de correcció sobre aquesta.
4. Integrar els aspectes vitals extra-esportius en la programació esportiva.
5. realitzar un seguiment i el balanç corresponent a una programació de temporada.

CONTINGUTS

1. Aspectes generals de la planificació
2. Estructures temporals
 - 2.1. Organització
 - 2.2. Elaboració
 - 2.3. Desenvolupament
3. La planificació de la competició
4. Planificació dels diferents continguts de l'entrenament
 - 4.1. Físic
 - 4.2. Tècnic
 - 4.3. Psicològic
5. La programació general. Planificació de la progressió respecte de la vida escolar i/o professional.
6. El Pla de temporada. Definicions d'objectiu i d'estratègies.
7. Programa d'entrenament
 - 7.1. Principis d'elaboració.
 - 7.2. Exemples .
 - 7.3. Variacions en funció de l'edat i el nivell.
8. Seguiment i balanç del programa.
9. El diari d'entrenament com a eina per l'entrenador i el palista.
10. Pla de competició.
11. Noves tecnologies aplicades

Criteris d'avaluació

1. Realitzar correctament les pràctiques del mòdul assolint als objectius formatius del mateix.
2. Realitzar una programació anual, mensual, setmanal i diària de l'entrenament.
3. conèixer les diferents planificacions i els sistemes per avaluar-les i corregir-les.

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo

Professorat

- Llicenciat en Ciències de l'Educació Física i l'esport, amb titulació de tècnic superior d'aigües braves o professor especialista.

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor

Unitat didàctica 7 (3 crèdits)

METODOLOGIA I DIDÀCTICA DEL PIRAGÜISME

Objectius

1. Aplicar els conceptes didàctics en la fase de perfeccionament del piragüisme
2. Conèixer els continguts tècnics i tàctics de l'etapa de perfeccionament de les modalitats del piragüisme d'aigües braves(Eslàlom, Descens, Rodeo)
3. Conèixer les accions tècniques per tal de realitzar una programació de qualsevol de les modalitats del piragüisme d'Aigües Braves
4. Conèixer els principis metodològics de l'ensenyança i la seva aplicació en el procés d'ensenyança-aprenentatge de qualsevol de les modalitats del piragüisme d'Aigües Braves
5. Conèixer els diferents mètodes i sistemes d'ensenyança i la seva aplicació a qualsevol de les modalitats del piragüisme d'aigües braves
6. Conèixer els mètodes i mitjans per la identificació i correcció d'errades
7. Conèixer la didàctica específica per a infants
8. Conèixer els criteris d'avaluació en l'etapa de perfeccionament de la tècnica de qualsevol de les modalitats del piragüisme d'Aigües Braves
9. Conèixer els diferents mitjans, recursos i elements de suport per al perfeccionament de la tècnica de qualsevol de les modalitats del piragüisme d'Aigües Braves
10. Conèixer les tècniques per la planificació del procés d'ensenyança-aprenentatge de les diferents modalitats del piragüisme d'Aigües Braves
11. Conèixer els diferents mètodes d'ensenyança per escollir el més oportú en funció de les característiques del context

Continguts

1. Fonaments de la didàctica general
 - 1.1. Introducció: Simbiosis entre aprenentatge i rendiment
 - 1.2. La temporada anual: Interpretació didàctica
 - 1.3. Repàs dels conceptes didàctics bàsics:
 - 1.3.1. La didàctica ¿que es?
 - 1.3.2. Conceptes didàctics bàsics:
 - 1.3.2.1. Els nivells de concreció
 - 1.3.2.2. La unitat didàctica
 - 1.3.2.3. La sessió
 - 1.3.2.4. Els objectius
 - 1.3.2.5. Els continguts
 - 1.3.2.6. Ensenyança- aprenentatge
 - 1.3.2.7. Metodologia: Els mètodes d'ensenyança
 - 1.3.2.8. Avaluació
2. Fonaments teòric pràctics de la sessió:

- 2.1. El disseny de les tasques de la sessió:
- 2.2. L'elecció dels objectius
- 2.3. La selecció de les tasques
- 2.4. Principis didàctics per establir una progressió
- 2.5. Nivells de domini en el procés d'ensenyança-aprenentatge
- 2.6. La intervenció didàctica: Un espai on hi ha que garantir l'aprenentatge
- 2.7. La conducció de la sessió
- 2.8. Algunes pistes per ensenyar millor (l'èxit pedagògic)
- 2.9. Adaptacions pedagògiques
- 2.10. Actituds del professor envers l'alumne
- 2.11. El control i l'organització de la sessió
3. Anàlisi de les accions fonamentals o "Punts Clau" dels elements tècnics bàsics per l'optimització del "Feedback"
 - 3.1. Elements bàsics
 - 3.1.1. La pala: Doneu-me un punt de recolzament i moure l'embarcació
 - 3.1.2. L'embarcació : Moviments sobre els eixos(casc, plat, ..)
 - 3.1.3. El cos: Moviment sobre els eixos
 - 3.2. Les modalitats del piragüisme d'aigües braves
 - 3.2.1. Elements tècnics-tàctics i esquemes d'acció de l'eslàlom
 - 3.2.1.1. Les portes de remonte
 - 3.2.1.1.1. El remonte ideal
 - 3.2.1.1.2. El remonte en final de bac
 - 3.2.1.1.3. El remonte amb percussió
 - 3.2.1.1.4. La chicane
 - 3.2.1.2. Utilitzant els deflectors
 - 3.2.1.3. Porta marxa enrera
 - 3.2.1.4. Decales
 - 3.2.1.5. Navegació integrada
 - 3.2.1.6. El Timing
 - 3.2.2. Elements tècnics-tàctics i esquemes d'acció del descens
 - 3.2.2.1. La conducció
 - 3.2.2.2. La transferència
 - 3.2.2.3. Coordinació entre eixos
 - 3.2.2.4. El chip-chap
 - 3.2.2.5. L'elecció de la trajectòria
 - 3.2.2.6. El Timing
 - 3.2.2.7. Seguir el relleu
 - 3.2.3. Elements tècnics-tàctics i esquemes d'acció del Rodeo
 - 3.2.3.1. Les cinc regles d'or del rodeo:
 - 3.2.3.1.1. Rotació del tronc superior
 - 3.2.3.1.2. Seu en l'embarcació i no en la pala
 - 3.2.3.1.3. Controla la teva embarcació
 - 3.2.3.1.4. Vigila les teves espatlles
 - 3.2.3.1.5. Mira sempre cap a munt
 - 3.2.3.2. Figures bàsiques
 - 3.2.3.2.1. Surf endavant
 - 3.2.3.2.2. Surf enrera
 - 3.2.3.2.3. Chandel
 - 3.2.3.2.4. Surf de costat
 - 3.2.3.2.5. "360"

3.2.3.2.6.“Cartwheel”

3.2.3.2.7.“Splitwheel”

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo
- Per les sessions pràctiques
 - Embarcacions de totes les modalitats per les sessions pràctiques
 - Una armilla salvavides, un tapabanyeres i un casc per cada alumne
 - Un lloc d'aigües tranquil·les i un tram de riu de dificultat I-II-III- F.I.C.

Professorat

- Tècnic d'esport en piragüisme d'aigües braves o professor especialista

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 13 alumnes per professor o professor auxiliar.

Criteris d'avaluació

1. Realitzar correctament les pràctiques del Mòdul de didàctica, aconseguint els objectius formatius
2. Comptar amb els recursos didàctics que ens permetin proporcionar aprenentatges tècnics de qualitat als nostres alumnes.
3. Descriure els esquemes d'acció dels principals elements tècnics que conformen l'etapa de perfeccionament de la navegació en aigües braves
4. Dominar els diferents mètodes d'ensenyança i saber escollir el més indicat en funció de les característiques del context
5. Identificar els errors més freqüents en la realització dels principals elements tècnics que conformen l'etapa de perfeccionament de la navegació en aigües braves
6. Corregir els errors dels piragüistes analitzant les causes que els originen, tot proposant solucions funcionals i útils.

7. Aplicar al l'etapa de perfeccionament de la tècnica els diferents recursos i recolzaments per a l'aprenentatge
8. Elaborar la progressió pedagògica per a l'ensenyança i /o perfeccionament d'un determinat gest tècnic
9. Modificar un programa per tal d'adaptar-se de manera coherent al procés d'aprenentatge i/o perfeccionament individual, tenint en compte les fases de l'aprenentatge motor
10. Explicar i diferenciar la didàctica, per al perfeccionament del piragüisme d'aigües braves, específica per a infants
11. Definir els criteris observables per tal d'avaluar la progressió dels practicants en l'aprenentatge i/o perfeccionament de l'especialitat.
12. Programar i desenvolupar una programació d'iniciació i/o perfeccionament de qualsevol de les especialitats del piragüisme d'aigües braves.
13. Planificar una sessió de perfeccionament a partir d'unes variables preestablertes
14. Avaluar la progressió dels nostres alumnes, tant el grau de consecució dels objectius a nivell tècnic com de la resta de factors que intervenen en el procés d'ensenyança-aprenentatge.
15. Participar en les activitats físiques, ajustant l'actuació al coneixement de les pròpies possibilitats i limitacions corporals del moviment
16. Respectar les normes establertes en les activitats, reconeixent la seva necessitat per la correcta organització i desenvolupament de l'activitat en si.

Unitat didàctica 8 (3 crèdits)

METODOLOGIA DE L'EXPEDICIÓ

Objectius

1. Conèixer les pautes per la planificació d'itineraris en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals de tot tipus.
2. Conèixer les pautes per la correcta organització d'una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals de tot tipus.
3. Conèixer els paràmetres de control d'un grup en una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals de tot tipus.
4. Conèixer les pautes de preparació del material escaient per la realització d'una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals de tot tipus.
5. Conèixer els tipus de làmines d'aigua i les seves propietats.
6. Conèixer la morfologia dels diversos tipus de làmines d'aigua continentals.
7. Conèixer els fonaments de la dinàmica fluvial.
8. Conèixer i interpretar cartes nàutiques.
9. Conèixer els mètodes i les tècniques de socorrisme aplicables al medi aquàtic
10. Conèixer les mesures de prevenció d'accidents i de seguretat en la pràctica del piragüisme
11. Conèixer els procediments d'actuació en cas d'accident durant la pràctica del piragüisme
12. Conèixer els criteris de seguretat en làmines d'aigua continentals de tot tipus
13. Conèixer la senyalització més utilitzada en les zones de pràctica del piragüisme
14. Conèixer les situacions de risc més comuns en zones de pràctica del piragüisme, i les accions a realitzar.
15. Conèixer les tècniques de rescat i autorescat en medi aquàtic
16. Conèixer com solucionar una corbata, empotrament ..etc.
17. Conèixer les cordes i la seva utilització
18. Conèixer els nusos bàsics
19. Conèixer les tècniques per l'elaboració de poli-pastos (multiplicació de forces)

Continguts

1. Les làmines d'aigua.
 - 1.1. Definició
 - 1.2. Tipus
 - 1.2.1. Els rius.
 - 1.2.1.1. Morfologia.
 - 1.2.1.2. Naturalesa dels llits fluvials.
 - 1.2.1.3. Configuració del llit : desnivell, amplitud, morfologia, composició i fondària.
 - 1.2.1.4. Règim fluvial.
 - 1.2.1.5. Cabal :
 - 1.2.1.6. Volum
 - 1.2.1.7. Altura de crescuda
 - 1.2.1.8. Estiatge.

- 1.2.1.9. Acció humana.
- 1.2.2. Els llacs
 - 1.2.2.1. Morfologia.
 - 1.2.2.2. Naturalesa
- 1.2.3. Dinàmica fluvial.
 - 1.2.3.1. Fonaments.
 - 1.2.3.2. Condicionants de la navegació fluvial.
 - 1.2.3.2.1. Desnivell.
 - 1.2.3.2.2. Ràpid.
 - 1.2.3.2.3. Tolla.
 - 1.2.3.2.4. Duresa de l'aigua.
 - 1.2.3.2.4.1. Aigua dura
 - 1.2.3.2.4.2. Aigua inconsistent
 - 1.2.3.2.5. Ones.
 - 1.2.3.2.6. Contracorrents.
 - 1.2.3.2.7. Corves.
 - 1.2.3.2.8. Drosatges
 - 1.2.3.2.9. Sifons.
 - 1.2.3.2.10. Deflectors
 - 1.2.3.2.11. Coixí d'aigua
 - 1.2.3.2.12. Estretaments.
 - 1.2.3.2.13. Rebufos.
 - 1.2.3.2.14. Salts.
 - 1.2.3.2.15. Marmites
 - 1.2.3.2.16. Surgències (xampinyó d'aigua
 - 1.2.3.2.17. Crescudes.
- 2. Planificació de recorreguts en piragua i/o canoa
 - 2.1. Determinació de l'objectiu de l'activitat
 - 2.2. Identificació de les característiques del grup i nivell tècnic dels practicants
 - 2.3. Selecció i reconeixement del tram de descens
 - 2.3.1. Cartes nàutiques
 - 2.3.1.1. Interpretació
 - 2.3.1.1.1. Factors a tenir en compte: Desnivell cabal...etc.
 - 2.4. Selecció del tipus d'embarcació
 - 2.5. Determinació de les zones complexes, zones de reagrupament, assistència, accessos
 - 2.6. Distribució i ubicació dels practicants durant el descens
 - 2.7. Selecció de la informació a transmetre als participants: general, tècnica, de seguretat, complementària (socio-cultural) relacionada amb el trajecte
- 3. Organització de descensos en piragua i/o canoa
 - 3.1. Factors a tenir en compte en l'organització de descensos en piragua i/o canoa: distància, dificultat de navegació, possibilitats logístiques, accessos, característiques dels participants, objectius de la sortida.
 - 3.2. Informació que han de tenir els participants sobre l'itinerari: durada, grau de dificultat, etapes, atractius.
 - 3.3. Consignes tècniques i de seguretat: codi de comunicació, pautes en cas de bolcada i altres situacions d'emergència.
 - 3.4. Pautes per l'activació de mitjans de salvament externs
 - 3.5. Criteris de distribució i organització del grup durant el descens: ratio entrenador/practicants

4. Control del grup en una sortida en descensos en piragua i/o canoa
 - 4.1. Observació del desenvolupament del descens
 - 4.2. Anticipació a les problemàtiques que poden sorgir del medi i/o dels practicants durant el descens
 - 4.3. Col·locació de l'entrenador en funció dels participants i les característiques puntuals del medi
 - 4.4. Transmissió d'informació i consignes durant el recorregut
 - 4.5. Demostració, si cal, de les solucions tècniques que cal adoptar en cada situació.
 - 4.6. Comprovació que el grup segueix les indicacions.
5. Preparació de l'embarcació, pala, accessoris i equipament de seguretat per un descens en piragua i/o canoa
 - 5.1. Selecció del material: piragües, pales, salvavides, cascos, vestimenta
 - 5.2. Verificació del seu estat operatiu
 - 5.3. Adaptació del material a les característiques físiques i tècniques del practicant i del tram escollit
 - 5.4. Característiques de l'embarcació que ha de dur l'entrenador
6. Identificació de les característiques tècniques i utilització del material de seguretat
 - 6.1. Corda de seguretat
 - 6.1.1. Tipus
 - 6.1.2. Funció i utilització bàsica
 - 6.2. Recuperador
 - 6.2.1. Tipus
 - 6.2.2. Funció i utilització bàsica
 - 6.3. Cordes de salvament
 - 6.3.1. Tipus
 - 6.3.2. Funció i utilització bàsica
 - 6.3.3. Nusos
 - 6.4. Politges
 - 6.4.1. Tipus
 - 6.4.2. Funció i utilització bàsica
 - 6.5. Material propi de l'entrenador
 - 6.5.1. Armilla, Ganivet, corda...etc
 - 6.6. Material de fortuna
7. Recuperació de practicants
 - 7.1. Amb el caiac
 - 7.2. Amb el recuperador
 - 7.3. Amb la corda de seguretat
 - 7.3.1. Des del caiac
 - 7.3.2. Des de fora de l'aigua
 - 7.3.3. Des de fora de l'aigua amb un company
8. Recuperació de material
 - 8.1. Amb el caiac
 - 8.2. Amb el recuperador
 - 8.3. Des de fora de l'aigua amb un company
9. Organització de la seguretat d'un pas (classe III-IV o +)
 - 9.1. Amb caiac
 - 9.2. Des de fora de l'aigua
10. Instal·lacions
 - 10.1. Instal·lacions bàsiques (Multiplicació de forces)

- 10.1.1. Tipus
- 10.1.2. Funció i utilització
- 10.2. Transport de practicants o material d'una riba a l'altra
 - 10.2.1. Tipus
 - 10.2.2. Funció i utilització
- 11. Corbates
- 12. Tipus
- 13. Solucions

criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques de metodologia de l'expedició
2. Descriure les pautes per la planificació d'itineraris en piragua, i/o canoa per làmines d'aigües continentals de tot tipus.
3. Exposar les pautes per la correcta organització d'una activitat en piragua, i/o canoa per làmines d'aigües continentals de tot tipus.
4. Aplicar els paràmetres de control d'un grup en una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals de tot tipus.
5. Determinar les pautes de preparació del material escaient per la realització d'una activitat en piragua, i/o canoa per làmines d'aigües continentals de tot tipus.
6. Identificar els tipus de làmines d'aigua i les seves propietats.
7. Reconèixer i interpretar la senyalització de les làmines d'aigua
8. Descriure la morfologia dels diversos tipus de làmines d'aigua continentals.
9. Descriure els fonaments de la dinàmica fluvial.
10. Interpretar cartes nàutiques per planificar els recorreguts.
11. Dissenyar un recorregut adient a les capacitats dels practicants i al treball tècnic que es vulgui realitzar, detallant les mesures de seguretat, precisant les pautes de la planificació i descrivint els paràmetres de control del grup durant l'activitat
12. Realitzar correctament les pràctiques de seguretat i rescat en aigües braves (classe III-IV)
13. Realitzar la recuperació d'un palista mitjançant la corda de seguretat
14. Realitzar la recuperació d'un palista i/o el seu material mitjançant el caiac
15. Realitzar la recuperació d'un palista i/o el seu material mitjançant el recuperador
16. Realitzar la recuperació d'un palista mitjançant la corda de seguretat en situacions diverses
17. En un supòsit, enumerar les tècniques de rescat a utilitzar cronològicament
18. Definir les condicions de seguretat a adoptar durant el procés de superació d'un pas classe III,IV
19. Determinar les mesures de seguretat a adoptar durant el procés de superació d'un ràpid classe III,IV
20. Identificar i executar els nusos bàsics més utilitzats en l'elaboració de mecanismes amb politges
21. Realitzar les instal·lacions bàsiques de salvament en diversos supòsits (corbates, sirgues...etc.

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:

- Aula per a 25 alumnes
- Projector audiovisual o monitor de TV
- Vídeo
- Per les sessions pràctiques
- Un tram de riu de característiques variades i diversos graus de dificultat
- 1 equip complet de caiac polivalent per cada alumne

Professorat

- Tècnic d'esport en guia d'aigües braves o professor especialista

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 13 alumnes per professor o professor auxiliar

ÀREA DE L'ENTRENAMENT FÍSIC ESPECÍFIC

Unitat didàctica 9 (2 crèdits)

CONDICIONAMENT FISIC

Objectius

1. Aplicar els principis generals de l'entrenament en la preparació dels palistes d'aigües braves en la fase de Preparació de Base.
2. Aprofundir en el coneixement de les capacitats físiques i les qualitats perceptivo-motrius en la seva relació amb el perfeccionament de la tècnica (i en el seu cas la tàctica) dels atletes d'aigües braves en la fase de Preparació de Base.
3. Aplicar els diferents mètodes d'entrenament per al desenvolupament de les capacitats físiques i les qualitats perceptivo-motrius implicades en la preparació dels palistes d'aigües braves en la fase de Preparació de Base.
4. Conèixer els diferents sistemes d'entrenament específics de l'entrenament en sec en aigües braves.
5. Conèixer la interrelació entre l'entrenament en aigua i al condicionament físic en sec dels palistes de la modalitat en la fase de Preparació de Base.
6. Conèixer els fonaments de la planificació de l'entrenament en sec dels palistes d'aigües braves. Programar i dirigir les sessions de condicionament físic en sec. Supervisar la correcta execució dels exercicis de condicionament físic en sec.

Continguts

1. Introducció.
 - 1.1. Components De l'entrenament..
 - 1.2. Relacions entre la preparació física i la preparació tècnica i tàctica.
2. Les qualitats físiques en el piragüisme d'aigües braves.
 - 2.1. Força Màxima.
 - 2.2. Força resistència.
 - 2.3. Força velocitat.
 - 2.4. Flexibilitat..
 - 2.5. Manifestació d'aquestes qualitats en l'execució del paleig.
3. La preparació física en sec.
 - 3.1. L'entrenament del piragüisme: treball en sec i en aigua.
 - 3.2. Continguts de la preparació física en sec.
 - 3.3. Medis per a la preparació física en sec.
4. L'escalfament en l'entrenament en sec.
 - 4.1. Definició objectius de l'escalfament.
 - 4.2. Fonaments de l'escalfament.
 - 4.3. Fases de l'escalfament.
5. L'entrenament muscular del palista.
 - 5.1. Entrenament de la Força Màxima.
 - 5.1.1. Entrenament per la desenvolupament muscular.
 - 5.1.2. Entrenament de la coordinació intramuscular.
 - 5.2. Entrenament de la Força Velocitat.
 - 5.2.1. L'entrenament de contrast o Búlgar.
 - 5.3. Entrenament de la Força Resistència.
 - 5.3.1. Entrenament de repeticions.
 - 5.3.2. Entrenament en circuit.
 - 5.4. Entrenament de la flexibilitat.
 - 5.4.1. Entrenament actiu: dinàmic i estàtic.
 - 5.4.2. Entrenament passiu: estàtic.
 - 5.4.3. Entrenament combinat: P.F.N.
6. Entrenament en circuit.

- 6.1. Concepte.
 - 6.2. Tipus de circuits.-
 - 6.3. Programació d'un circuit.
 - 6.4. Components de l'entrenament d'un circuit.
 - 6.5. Exemples de circuits amb diferents orientacions.
-
7. Planificació i organització dels períodes d'entrenament del condicionament físic en sec.
 - 7.1. Períodes d'entrenament i de competició en el cicle anual.
 - 7.2. El microcicle setmanal.
 - 7.3. La sessió i la seva estructura.

Criteris d'avaluació

1. Definir els objectius, els continguts, medis i mètodes que pot utilitzar l'entrenador en l'entrenament físic en sec dels palistes d'aigües braves en la fase de Preparació de Base.
2. Construir microcicles i sessions d'entrenament de les capacitats físiques i qualitats perceptivo-motrius implicades en la preparació de palistes d'aigües braves en la fase de Preparació de Base.
3. Realitzar de forma correcta exercicis de condicionament físic en sec, sense risc de lesions, que es poden aplicar a palistes d'aigües braves, i de forma especial els exercicis amb sobrecàrrega.

Equipaments i mitjans didàctics

- Aula i material didàctic complementari (vídeo, projector, pissarra,...).
- Gimnàs i sala de musculació.

Professorat

- Llicenciat en Educació Física, Tècnic Esportiu Superior en Aigües braves.

Unitat didàctica 10 (2,5 crèdits)

ENTRENAMENT EN AIGUA

Objectius

12. Conèixer les relacions de dependència i complementarietat que es produeixen entre l'entrenament en aigua, al condicionament físic específic i al perfeccionament tècnic.
13. conèixer les tècniques específiques de l'esport que influeixen de forma determinant en la programació de l'entrenament en aigua.
14. Utilitzar de manera adequada els aspectes tècnics en les sessions de entrenament físic en aigua.
15. Construir entrenaments en aigua (sessions i microcicles) per a palistes d'aigües braves, i de forma especial de les categories cadet i júnior.
16. Conèixer els ritmes d'entrenament i els mètodes més adequats als palistes en funció de l'especialitat, l'edat, el grau de desenvolupament fisiològic, els objectius de rendiment.....
17. Utilitzar els resultats de les avaluacions de l'entrenament per tal de millorar-lo o rectificar-lo.

Continguts

1. Conceptes bàsics associats a l'entrenament en aigua i les seves implicacions en les categories inferiors (cadet - juvenil).
 - a. Revisions de salut i la seva importància quant a la prevenció.
 - b. Avaluacions fisiològiques: interpretació i ús dels resultats.
 - . Cineantropometria.
 - . Determinació del P.M.A. (consum màxim d'O₂, FC Màx....)
 - . Determinació de la PM Ana. (Prova de Wingate).
 - . Determinació del Llindar.
 - . Determinació en el terreny. Tests de 45'' i 7'.
2. Organització de l'entrenament en aigua. Els ritmes.
 - a.- Nivells de sollicitació.
 - b.- Compatibilitat físico-tècnica en cada sessió.
 - c.- Diferents sistemes. La preparació física en aigua.
- 3.- La preparació mental del palista com a complement de la preparació específica.
 - a.- Processos de control de l'activitat.
 - b.- Optimització del treball en aigua.
 - c.- L'eficàcia en la presa de decisions: el principi de Reactivitat.
 - d.- Habilitats psicològiques necessàries en eslàlom.

- e.- l'aprenentatge del control i l'activació de la tensió. Tècniques de relaxació i activació i la seva inclusió en l'entrenament diari.
- f.- Visualització d'accions tècniques.
- g.- Aplicació a l'eslàlom.
- h. Intervenció de l'entrenador en l'entrenament i en la competició.

Criteris d'avaluació

17. Conèixer i dominar els conceptes bàsics associats a l'entrenament en aigua i relacionar-los amb els requeriments específics de cada competició.
18. Conèixer els nivells de sollicitació i el seu marc de treball i desenvolupament.
19. Dominar els ritmes i utilitzar-los en la preparació dels entrenaments en aigua .
20. Construir les sessions d'entrenament en aigua de forma raonada i justificada dins d'una programació.
21. Construir raonadament microcicles per a una situació concreta; sigui per a un palista, per a un moment de la temporada determinat o per a una especialitat.
22. Conèixer els principals sistemes d'avaluació de l'entrenament i el seu ús i interpretació.
23. Poder intervenir sobre un programa de forma puntual degut a les avaluacions realitzades.

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo
- Per les sessions pràctiques
 - Una làmina d'aigua tranquil·la o tram de riu delimitats
 - 1 equip complet de caiac polivalent per cada alumne

Professorat.

Tècnic d'esport (nivell II) en qualsevol de les especialitats de piragüisme o professor especialista

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 13 alumnes per professor

Àrea de Desenvolupament Professional

Unitat didàctica 11 (1 crèdit)

Objectius

1. Ser capaç d'identificar les funcions, tasques i responsabilitats del tècnic esportiu en aigües braves.
2. Conèixer l'entorn institucional, socio-econòmic i legal.
3. Conèixer la legislació laboral aplicable als tècnics esportius de base de piragüisme.
4. Conèixer els requisits legals per a l'exercici de la professió.
5. Conèixer les competències, funcions, tasques i responsabilitats del tècnic esportiu de base en piragüisme.
6. Conèixer la reglamentació federativa que afecta als tècnics.

Continguts

1. Exercici de la tasca del tècnic esportiu de base en aigües braves.
2. Responsabilitats del Tècnic Esportiu de base Nivell II en aigües braves.
3. Afiliació a la Seguretat Social. Drets i deures de l'afiliació.
4. La figura del Tècnic d'Esport. Marc legal del treballador contractat.
5. Règim especial dels treballadors Autònoms.
6. Impost que suporta l'activitat del treballador per compte propi: IVA. IRPF...
7. Requisits fiscal dels treballadors autònoms: impostos directes, indirectes.
8. Taxes i contribucions, incompliment de les obligacions fiscals, treball sense remuneració...
9. Competències professionals. Funcions i limitacions.

Criteris d'avaluació

1. L'alumne coneixerà l'entorn institucional, socio-econòmic i legal de la modalitat.
2. L'alumne identificarà les funcions, tasques i responsabilitats pròpies de la seva competència professional.
3. L'alumne assumirà els requisits legals necessaris per a l'exercici de la professió.
4. L'alumne coneixerà la legislació laboral que li serà aplicable en el seu exercici.

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 25 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo

Professorat.

- Llicenciat en dret.

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 25 alumnes per professor.