

OFERTA FORMATIVA

INS CAR Sant Cugat

TÈCNICS ESPORTIUS

CURS 2020/21





Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
Institut Centre d'Alt Rendiment



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



INFORMACIÓ DELS ESTUDIS ESTRUCTURA CONTINGUTS



ENSENYAMENTS D'ESPORTS

ESTRUCTURA DELS ESTUDIS

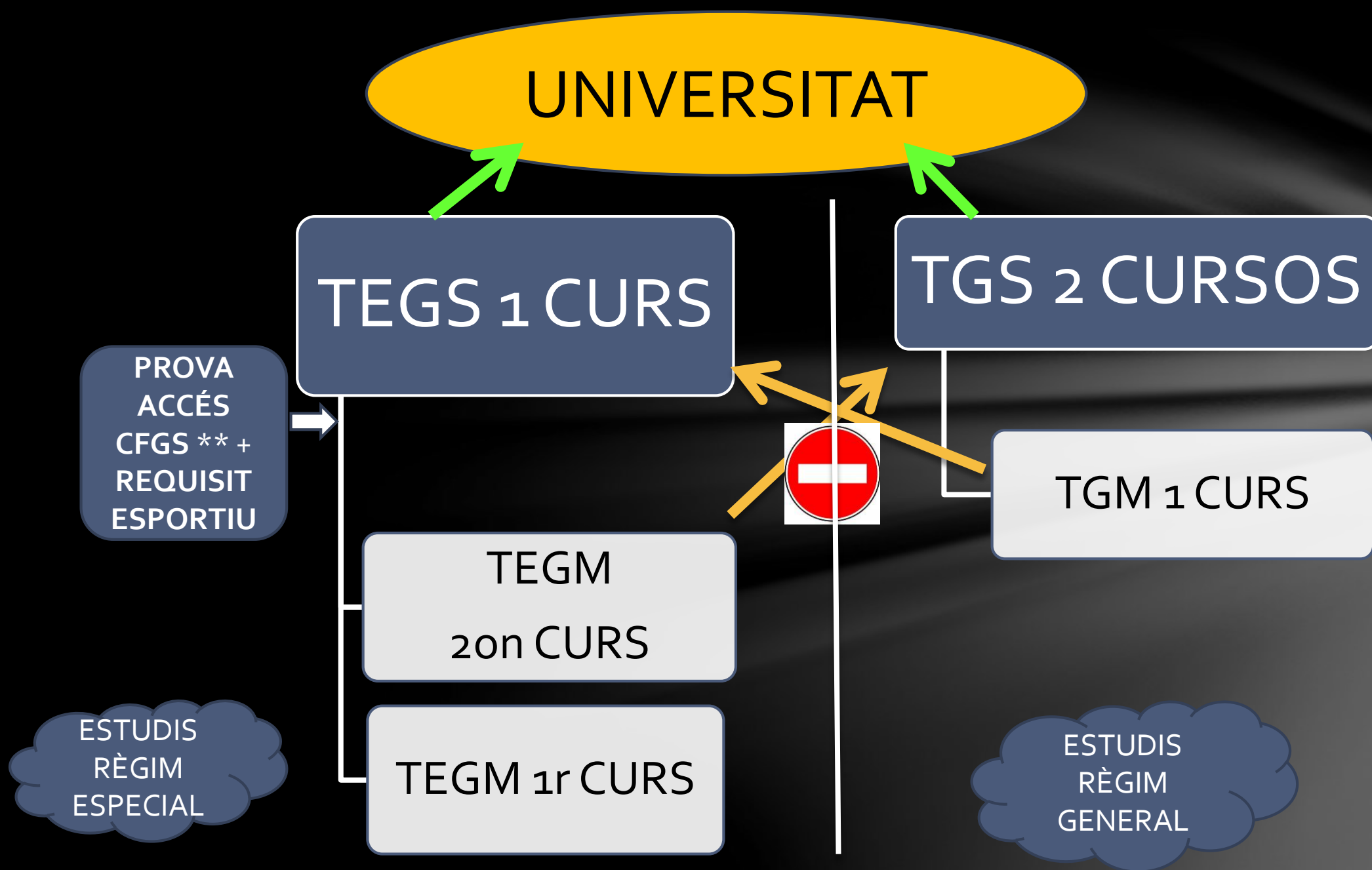
3r Nivell o grau superior



2n Nivell o cycle final (Grau mitjà)



1r Nivell o cycle inicial (Grau mitjà)



** SI NO ESTÉ EL BATXILLERAT

ENSENYAMENTS D'ESPORTS

ESTRUCTURA DELS ESTUDIS

1r Nivell / Nivell inicial

Accés:

- Requisit general:
 - Graduat a l'E.S.O. (o equivalent)
 - Prova d'Accés a Cicles de Grau Mitjà
- Requisit esportiu:
 - Prova específica d'accés
 - Acreditació de mèrits esportius

Títol final: Certificat de Primer Nivell

ENSENYAMENTS D'ESPORTS

ESTRUCTURA DELS ESTUDIS

2n Nivell / Nivell Final

Accés:

- Requisit previ:
 - Certificat de Primer Nivell de l'especialitat
- Requisit esportiu:
 - Prova específica d'accés (en algunes especialitats: Barrancs, Muntanya mitjana, escalada)

Títol final: Tècnic d'Esport

ENSENYAMENTS D'ESPORTS

ESTRUCTURA DELS ESTUDIS

3r Nivell / Grau superior

Accés:

- Requisit previ:
 - Títol de Tècnic d'Esport
- Requisit general:
 - Títol de Batxillerat(o equivalent)
 - Prova d'Accés a Cicles de Grau Superior (Part Comuna)
- Requisit esportiu:
 - Prova específica d'accés (solament alguns esports)
 - Acreditació de mèrits esportius

Títol final: Tècnic Superior d'Esport

ESQUEMA D'ESTRUCTURA

MUNTANYA



ESTRUCTURA SENDERISME

CICLE INICIAL LOE

	MP1 Bases del comportament esportiu	30
	UF1 Característiques psicom. de l'individu	10
	UF2 Direcció i dinamització de grups	20
	MP2 Primers auxilis	30
	UF1 Primers Auxilis	24
	UF2 DEA i SUB	6
	MP3 Activitat física adaptada i discapacitat	10
	UF1 Activitat física adaptada i discapacitat	10
	MP4 Organització esportiva	10
	UF1 Org. Esportiva local i catalana	5
	UF2 Les associacions esportives	5
Bloc Comú 80h		
Bloc específic	PENDENT PUBLICACIÓ	
Formació pràctica		
Prova específica d'accès 90h	Per poder cursar aquets estudis cal realitzar la prova específica d'accès LOE	

ESTRUCTURA MITJA MUNTANYA

2N NIVELL LOGSE

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc Comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Coneixement del medi	10	10	20
• Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
• Formació tècnica i metodològica de la progressió en muntanya	20	35	55
• Entrenament en l'excursionisme	10	10	20
• Seguretat en la muntanya mitjana	10	25	35
• Conducció en la muntanya mitjana	5	20	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	75	100	175
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs 2n nivell de muntanya mitjana			555

ESTRUCTURA BARRANCS

2N NIVELL LOGSE

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc Comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Coneixement del medi	10	10	20
• Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
• Formació tècnica i metodològica del descens de barrancs	20	40	60
• Entrenament del descens de barrancs	5	5	10
• Seguretat en el descens de barrancs	10	25	35
• Conducció en barrancs	10	20	30
Nombre total d'hores d'aquest bloc	75	100	175
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs 2n nivell de descens de barrancs			555

OFERTA CURS 2020 – 2021



NOTA IMPORTANT

- L'INS CAR ofereix un cicle inicial de senderisme LOE.
 - **Consultar en el moment de la matrícula.**
- Tanmateix l'oferta pel segon nivell de mitja muntanya i barrancs és LOGSE donant continuïtat als alumnes que han estudiat el primer nivell LOGSE durant el curs 19-20.
 - **Consultar en el moment de la matrícula.**

OFERTA CURS 2020 – 2021

ESPORTS D'HIVERN: ESQUÍ ALPÍ I SURF DE NEU



TÈCNIC ESPORTIU EN GRAU MITJÀ



1r nivell:

Obtenció del certificat de primer nivell que capacita l'alumnat a realitzar tasques en la iniciació de l'esquí alpí o surf de neu.



Requisits d'accés:
Graduat en ESO o equivalent + superació de la prova d'accés específica de l'especialitat.



2n nivell:

Obtenció del títol de Tècnic esportiu que acredita l'alumnat per programar i realitzar l'entrenament i l'entrenament de l'esquí alpí o el surf de neu.



Requisits d'accés:
Certificat de 1r nivell.

TÈCNIC ESPORTIU EN GRAU SUPERIOR



3r nivell:

Obtenció del títol de Tècnic superior que acredita l'alumnat per planificar i dirigir l'entrenament en escoles d'esports d'hivern i l'orientació en competicions de nivell mitjà i alt.



Requisits d'accés:
Títol de tècnic esportiu de l'especialitat + títol batxillerat o equivalent o prova general d'accés.

FUTBOL I FUTBOL SALA



TÈCNIC ESPORTIU EN GRAU MITJÀ



1r nivell:

Obtenció del certificat de primer nivell que capacita l'alumnat a realitzar tasques en la iniciació al futbol o al futbol sala.



Requisits d'accés:
Graduat en ESO o equivalent + superació de la prova d'accés específica de l'especialitat.



2n nivell:

Obtenció del títol de Tècnic esportiu que acredita l'alumnat per programar i realitzar l'entrenament i l'entrenament del futbol o futbol sala.



Requisits d'accés:
Certificat de 1r nivell.

TÈCNIC ESPORTIU EN GRAU SUPERIOR



3r nivell:

Obtenció del títol de Tècnic superior que acredita l'alumnat per planificar i dirigir l'entrenament d'equips de futbol o futbol sala en competicions de nivell mitjà i alt.



Requisits d'accés:
Títol de tècnic esportiu de l'especialitat + experiència adquirida com entrenador/a (6 mesos o 183 dies com a primer) + títol batxillerat o equivalent o prova general d'accés.

MUNTANYA, DESCENS DE BARRANCS I ESCALADA



TÈCNIC ESPORTIU EN GRAU MITJÀ



1r nivell:

Obtenció del certificat de primer nivell d'Excursionisme que capacita l'alumnat a realitzar tasques en la iniciació al excursionisme sota la supervisió de tècnics de Grau Superior.



Requisits d'accés:
Graduat en ESO o equivalent + superació de la prova d'accés específica de l'especialitat.



2n nivell:

Obtenció del títol de Tècnic esportiu (Escala, Mitja o Alta Muntanya, Descens de barrancs) que acredita l'alumnat per conduir i entretenir persones per l'entorn de mitja o alta muntanya, ensenyament de l'escalada o descens de barrancs*.



Requisits d'accés:
Certificat de 1r nivell + superació de la prova d'accés específica de l'especialitat.

*segon especialitat

TÈCNIC ESPORTIU EN GRAU SUPERIOR



3r nivell:

Obtenció del títol de Tècnic superior que acredita l'alumnat per planificar i dirigir l'entrenament d'escoles o clubs d'esport d'alta muntanya i escalada, en proves o competicions de nivell mitjà i alt.



Requisits d'accés:
Títol de tècnic esportiu de l'especialitat + requisits esportius* + títol batxillerat o equivalent o prova general d'accés.

*segon especialitat

ENSENYAMENTS D'ESPORTS A L'INS C.A.R.

SENDERISME

	ESPECIALITAT		GRUP	NIVELL	DIA I HORARI BLOC COMÚ	DIA I HORARI BLOC ESPECÍFIC	COMENÇAMENT CURS	ACABAMENT CURS	LLOC
SENDERISME 1R	TEGM SENDERISME EXTENSIU	BC	TE1	1	DL-DX 18-22h *		Finals de novembre	Finals de febrer	INS CAR
	TEGM SENDERISME INTENSIU	BC	TD1	1	DL,DM,DX, DJ 18-22h *		Mitjans de gener	Mitjans de febrer	INS CAR
	TEGM SENDERISME EXTENSIU	BE	TD1 + TE1	1		DL, DM I DJ (DE 18 A 22h), DS O DG (Tot el dia) Variable	Principis de març	Principis de juny	INS CAR + DIFERENTS ESPAIS NATURALS

* CURS AMB HORARI FLEXIBLE D'HORES NO PRESENCIALS (FINS AL 40%).

- HORARI PRESENCIAL DE 18 A 22H.

ENSENYAMENTS D'ESPORTS A L'INS C.A.R.

MUNTANYA MITJANA I BARRANCS

	ESPECIALITAT		GRUP	NIVELL	DIA I HORARI BLOC COMÚ	DIA I HORARI BLOC ESPECÍFIC	COMENÇAMENT CURS	ACABAMENT CURS	LLOC
MITJA MUNTANYA // BARRANCS 2N	TEGM MITJA MUNTANYA i BARRANCS INT	BC	TD2	2	DL,DM,DX,DJ 18-22h *		Principis de setembre	finals novembre	INS CAR
	TEGM MITJA MUNTANYA i BARRANCS EXT	BC	TE2	2	DM, DJ 18-22h*		Principis de setembre	finals novembre	INS CAR
							finals gener	mitjans abril	INS CAR
	TEGM MITJA MUNTANYA	BE	TD2+ TE2	2		DL, DX (DE 18 A 22h), DS (TOT EL DIA) (COMPATIBLE AMB BARRANCS)	Finals novembre	Finals març	INS CAR + DIFERENTS ESPAIS NATURALS
	TEGM BARRANCS ** (EN FUNCIO DEL NOMBRE DE MATRICULATS)	BE	TD2+ TE2	2		PER DETERMINAR (COMPATIBLE AMB MITJA MUNTANYA)	Per determinar	Per determinar	INS CAR + DIFERENTS ESPAIS NATURALS

*** CURS AMB HORARI FLEXIBLE D'HORES NO PRESENCIALS (FINS AL 40%).**

- HORARI PRESENCIAL DE 18 A 22H.

****POSIBILITAT DE FER EN UN MATEIX CURS MITJA MUNTANYA I BARRANCS
BLOC ESPECÍFIC DE BARRANCS EN FUNCIO DEL NÚMERO DE MATRÍCULA**

ENSENYAMENTS D'ESPORTS L'INS C.A.R

Competències i sortides professionals: **SENDERISME**

Grau mitjà

Cicle inicial de senderisme

El certificat de cicle inicial acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Promoure l'activitat de senderisme.
- Acompanyar persones o grups en muntanya baixa i mitjana sota la supervisió d'un tècnic superior.

ENSENYAMENTS D'ESPORTS L'INS C.A.R

Competències i sortides professionals: **MUNTANYA MITJANA/ BARRANCS**

Grau mitjà

Segon nivell

Muntanya mitjana

El títol de tècnic/a esportiu/iva en muntanya mitjana acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Conduir persones o grups en activitats de baixa muntanya i muntanya mitjana
- Programar i organitzar activitats d'excursionisme
- Programar i ensenyar excursionisme

Segon nivell

Descens de barrancs

El títol de tècnic/a esportiu/iva en descens de barrancs acredita

que la persona posseeix les competències necessàries per:

- Conduir persones o grups en activitats de descens de barrancs
- Programar i organitzar activitats
- Ensenyar les tècniques de descens de barrancs

ENSENYAMENTS D'ESPORTS L'INS C.A.R

Competències i sortides professionals: **MUNTANYA MITJANA/ BARRANCOS**

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 d'esports de muntanya i escalada
- Patronats esportius
- Empreses de serveis esportius
- Centres escolars (activitats extracurricular)

MATRÍCULA 20-21



PER SER ALUMNE DEL CAR

1.PROVA ESPECÍFICA ACCÉS DE SENDERISME

MUNTANYA MITJANA, BARRANCS I ESCALADA

CONSULTAR LA WEB DEL DEPARTAMENT PER CONFIRMAR LES DATES
D'INSCRIPCIÓ I LES DE REALITZACIÓ DE LES PROVES

[http://ensenyament.gencat.cat/ca/serveis-tramits/proves/proves-
acces/espec-esportius/](http://ensenyament.gencat.cat/ca/serveis-tramits/proves/proves-acces/espec-esportius/)



ATENCIÓ: PROVA D'ACCÉS A 2n NIVELL DE MITJA
MUNYANTA / BARRANCS → FORMAT LOGSE

PER SER ALUMNE DEL CAR

SUPERACIÓ DE LA PROVA D'ACCÉS A LA MODALITAT

Amb la superació de la prova obtindreu un certificat de superació de la prova específica d'accés a l'esport.....(futbol/futbol sala/excursionisme i modalitats de muntanya/esquí/surf de neu)

Aquest certificat l'heu de presentar en el moment de la preinscripció al centre o en el seu defecte en el moment de la matrícula.

PER SER ALUMNE DEL CAR

2. PREINSCRIPCIÓ:

DATES: COSULTAR PERIODES EN LA WEB DEL DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT

- DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA: COSULTAR EN LA WEB DEL DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT

- DOCUMENTS ESPECIALS PER AQUETS ESTUDIS

ALUMNES de 1r nivell:

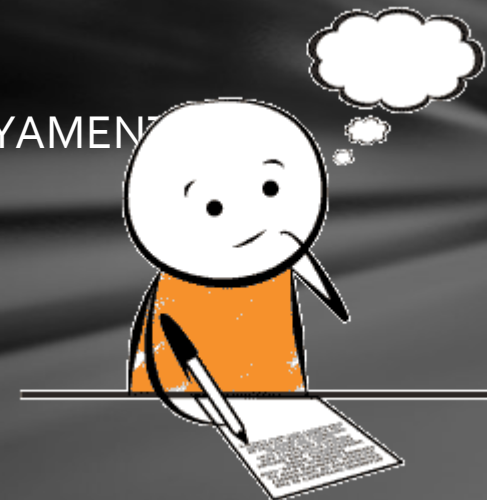
Certificat de superació de la prova específica de l'esport (en cas de ja tenir-la)

Acreditació de l'ESO o equivalent (certificació amb mitjana numèrica)

- ALUMNES de 2n nivell:

Certificat de 1r amb totes les matèries aprovades

Certificat de superació de la prova d'accés.



PER SER ALUMNE DEL CAR

3. MATRICULACIÓ

Al centre on s'obté plaça (INS CAR) dates per determinar.

- El procés de preinscripció un cop acabat, s'ordena la llista per concretar qui obté plaça.
- Publicació al centre llistat provisional. Data per determinar
- El centre adjudicarà dia i hora, caldrà consultar l'horari al web dels estudis
- Si no es fa acte de presència significa perdre la plaça a favor del següent de la llista.

PER SER ALUMNE DEL CAR

4. INICI DE CURS (la data es publicarà a la web del centre)

L'assistència és obligatòria i es lliurarà:

- El calendari del curs.
- Material didàctic del curs.
- Reglament de règim intern del centre.
- S'explicarà el funcionament de l'espai web, plataforma educativa i correu intern.
- Altres informacions importants.

PREUS CURSOS 19-20 (4 blocs)

	1R	2N	3R
FUTBOL	649,50	676	910,50
FUTBOL SALA	588	652,50	802,50
ESQUÍ ALPÍ	971,50	1182	1734,50
SURF DE NEU	937,50	1050,50	
SENDERISME	682,50		
MUNTANYA MITJANA		895	
DESCENS DE BARRANCS		935,50	
BASQUET	110,50* BC		

* Preus del curs 19/20. Esperant indicacions de si el preu públic varia pel curs 20/21



PREUS BLOCS INDEPENDENTS (PREUS 19-20)

	BLOC COMÚ			BLOC ESPECÍFIC			BCOMPLEMENTARI			B PRÀCTIQUES		
	1R	2N	3R	1R	2N	3R	1R	2N	3R	1R	2N	3R
FUTBOL	238€	272 €	252 €	324	283,50	487,50	34 €	51 €	46 €	53,50€	69,50€	73€
FUTBOL SALA	238€	272 €	252 €	262,50	260	379,50	34 €	51 €	46 €	53,50€	69,50€	73€
ESQUÍ ALPÍ *	238€	272 €	252 €	646	789,50	1311,50	34 €	51 €	46 €	53,50€	69,50€	73€
SURF DE NEU *	238€	272 €	252 €	612	658		34 €	51 €	46 €	53,50€	69,50€	73€
SENDERISME	238€	272 €	252 €	357			34 €	51 €	46 €	53,50€	69,50€	73€
MUNTANYA MITJANA	238€	272 €	252 €		502,50		34 €	51 €	46 €	53,50€	69,50€	73€
DESCENS DE BARRANCS	238€	272 €	252 €		543		34 €	51 €	46 €	53,50€	69,50€	73€
BASQUET	238€	272 €	252 €	110,50	364,50							

***EN AQUEST PREU NO S'INCLOU EL FORFAIT NI EL KIT DE REPARACIÓ DE MATERIAL QUE CORRERA A CÀRREC DELS PROPIS ALUMNES**

**** TOTS ELS PREUS PODEN PATIR ALGUNA MODIFICACIÓ AL CURS 20-21. PENDENTS DE LA INFORMACIÓ**



ALTRES DESPESES:

MATERIAL DIDÀCTIC	42 €
ASSEGURANÇA ESCOLAR	1,12 €
TARJA D'ACCES	10 € (en dipòsit i retornables)

ALTRE INFORMACIÓ



Certificat carència delictes sexuals

Per poder cursar pràctiques a empreses i/o clubs esportius han de presentar el certificat de carencia de delictes sexuals

Seu de justícia, atenció ciutadana i tràmit online.



**ELS ALUMNES HAURAN DE TENIR AQUEST CERTIFICAT
EL PRIMER DIA DE CLASSE**

Tràmits i gestions personals

Certificat de Delictes de Naturalesa Sexual

- » Què és
- » Qui pot sol·licitar-lo/presentar-lo
- » Informació addicional
- » Com sol·licitar-lo/presentar-lo

Què és

És un certificat que permet acreditar la manca de delictes de naturalesa sexual o, si escau, l'existència dels mateixos. Els certificats emesos pel Registre Central de Delinqüents Sexuals informen de les condemnes fermes dictades pels òrgans judicials que consten anotades en el Registre en la data en què aquests s'expedeixen. Per tant, la informació que proporcionen es limita a certificar la informació que hi ha en la data en què s'emeten.

La [Llei Orgànica 1/1996](#), de Protecció Jurídica del Menor, modificada per la [Llei 26/2015](#) i la [Llei 45/2015](#), de voluntariat estableixen l'obligació que s'aportin certificats negatius del Registre Central de Delinqüents Sexuals per a tots els professionals i voluntaris que treballen en contacte habitual amb menors.

El certificat de delictes de naturalesa sexual, segons la normativa espanyola, és l'únic certificat que s'expedeix per treballar habitualment amb menors; per tant, és vàlid únicament a Espanya, i no es postil·la ni legalitza. Si voleu un certificat per poder treballar amb menors en un altre país heu de sol·licitar un [certificat d'antecedents penals](#) i postil·lar-lo o legalitzar-lo segons el país on hagi de tenir efectes legals.

Qui pot sol·licitar-lo/presentar-lo

Qualsevol persona física major d'edat.

En el cas de persones menors d'edat, haurà d'estar representat per un dels progenitors o tutor legal.

L'Agència Espanyola de Protecció de Dades en el seu informe 0401/2015 i en les [respostes a preguntes freqüents](#) interpreta que per considerar "**treball habitual amb menors**", cal que el lloc de treball impliqui per la seva pròpia naturalesa i essència, un contacte habitual amb menors, en què els menors siguin els **destinataris principals del servei prestat**. No cal presentar el certificat en el cas de professions que, tot i tenir un contacte habitual amb el

Com sol·licitar-lo/presentar-lo

» Per internet

Documents associats

» Model De Sol·licitud De Certificat Per Delictes De Naturalesa Sexual (PDF. 380 KB)

Inicia tu sol·licitud a través del registro electrónico



Estat de la meva sol·licitud



Com va el meu?

Oficina d'Atenció al Ciutadà del Ministeri i Registre General



INFORMACIÓ INTERNET PÀGINA INS CAR

<http://ins.car.edu/>



Més informació

<http://www.ensenyamentesportiu.com/>



Moltes gràcies per la vostra atenció

DUBTES:

tecnicos@ies.car.edu

<http://ies.car.edu>