



curso: iniciación al esquí de montaña

nº horas: **15**; créditos ECTS: **0,5** (Libre Elección: consulta los que concede tu Centro en: deportes.unizar.es/formacion)

FECHAS Y HORARIO				LUGAR	OBSERVACIONES
febrero	12	Viernes	19-21h	aula SAD	Teoría y presentaciones
	13	Sábado	10-13h	aula SAD	Teoría y presentaciones
	14	Domingo	7-19 h	Astún, Candanchú...(climatología)	práctica; autobús desde Interfacultades; forfait estación incluido

*Este horario puede sufrir modificaciones por necesidades de organización. En caso de producirse, se informará adecuadamente de los cambios.

contenidos:

1. Métodos de desplazamiento en la montaña invernal: el esquí de montaña.
2. Material y equipo necesario para el esquí de montaña.
3. Preparación física. Alimentación.
4. Meteorología de montaña.
5. Conceptos de nivología. Aludes. Uso del ARVA.
6. Nociones de primeros auxilios. Prevención de lesiones.
7. Orientación e interpretación de mapas.
8. Medio ambiente y entorno natural.
9. Técnicas de descenso aplicadas al esquí de montaña.
10. ¿Cómo preparar una salida de esquí de montaña?

profesorado:

-**Carmen Paricio Hernández (coord.)** Sección esquí montaña Club Alpino Universitario Universidad de Zaragoza
 -**Personal técnico de esquí de montaña**

nº alumnos: **10-40**

criterios de evaluación:

- Asistir al 85 % de las sesiones.
- Demostrar la asimilación de los contenidos mediante una prueba objetiva.

precio de inscripción:

Incluye:

- clases teóricas y prácticas
- material didáctico
- profesorado especializado
- Transporte hasta el lugar de las prácticas (ida y vuelta)
- Seguro y Forfait estación de esquí
- **(NO INCLUIDO: material de esquí –tablas, botas, bastones-)**

(con Tarjeta Deporte): **65 €**

(sin Tarjeta Deporte): **95 €**

*Para la realización del curso, será necesario tener un nivel mínimo de "esquí en paralelo" en pistas.