

UF2287 MATERIAL DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO BÁSICO PARA LA PROGRESIÓN EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA(ONLINE)



180,00 € - 250,00 €

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF2287 Material deportivo y entrenamiento básico para la progresión en baja y media montaña, incluida en el Módulo Formativo MF0506_2 Técnicas de progresión en baja y media montaña, regulada en el Real Decreto 611/2013, de 2 de agosto, que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para progresar con eficacia y seguridad por terreno de baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico.

Categorías: [Actividades Físicas y Deportivas](#) |

INFORMACIÓN

Duración	70 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Método de pago	FINANCIACIÓN SIN INTERESES
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN
Formación acreditada	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

UNIDAD FORMATIVA 1. MATERIAL DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO BÁSICO PARA LA PROGRESIÓN EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EQUIPO Y MATERIAL DEPORTIVO PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA, Y TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO.

1. Criterios de selección de materiales deportivos sostenibles desde un punto de vista medioambiental.
2. Indumentaria:
3. - Diseño y materiales utilizados en la fabricación: fibras, tejidos, membranas, propiedades físicas y químicas, usos y aplicaciones.
4. - Pluma o fibra: ventajas e inconvenientes.
5. - Tejidos inteligentes: Capas modernas combinadas.
6. - Nuevas prendas y materiales multiusos: «chaquetas de reunión».
7. - Tejidos transpirables, tejidos cortavientos, tejidos ligeros, tejidos resistentes a la abrasión, tejidos impermeables.
8. - La capucha en las chaquetas: características, tipos y aplicaciones.
9. - Las capas de agua: .características, tipos y aplicaciones.

10. - Ropa técnica para la vestimenta individual: tipos, características y aplicaciones, especificidad para adaptarse a las condiciones medioambientales y a la tipología del terreno.
11. - Ropa interior: tipos, características y aplicaciones.
12. - Teoría de las capas: interior, intermedia y protección.
13. - Criterio de protección medioambiental en la selección y uso de la indumentaria deportiva para actividades de desplazamiento por baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico.
14. Calzado:
15. - Criterios de selección por la tipología del terreno y la meteorología.
16. - Criterios de selección por ergonomía, carga de transporte y modalidad deportiva del desplazamiento.
17. - Materiales y tejidos para la fabricación del calzado: aplicaciones, ventajas, duración y cuidados básicos.
18. - Complementos del calzado: plantillas, cordones y polainas, entre otros.
19. - Interacción pie-calzado: congruencia morfo-funcional, horma, tipo de pisada, medidas higiénico-preventivas en el uso del calzado para actividades de deportivas en el medio natural.
20. Recursos de transporte del equipo personal:
21. - Criterios de selección por la tipología del terreno y la meteorología.
22. - Criterios de selección por ergonomía, carga de transporte y modalidad deportiva del desplazamiento.
23. - Mochilas: tipos (de carga y de ataque), tejidos y propiedades, características (costuras, bolsillos, ventilación , elementos de cierre), criterios de ergonomía y morfología en función del género.
24. - Macutos: tipos, tejidos y propiedades, características (costuras, bolsillos, ventilación , elementos de cierre), criterios de ergonomía y morfología en función del género.
25. - Bolsas riñoneras: tipos, tejidos y propiedades, características (costuras, bolsillos, ventilación , elementos de cierre), criterios de ergonomía.
26. Accesorios y materiales para el autocuidado y la protección personal:
27. - Materiales y catalogación europea para la fabricación de gafas de uso en actividades deportivas en baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico.
28. - Protección solar: gafas de protección UV, cremas de protección epidérmica, gorras y viseras.
29. - Protección medio-ambiental: gafas de ventisca, gafas para condiciones de baja luminosidad, gafas para terreno nevado Gorro. Tipos y usos. Mantenimiento de la temperatura en al cabeza.
30. - Productos específicos para las rozaduras, erosiones e irritaciones dérmicas.
31. - Botiquín básico de autocuidado y protección personal.
32. - Accesorios y elementos de aseo personal: criterios ecológicos de de tratamiento y eliminación, criterios higiénicos de uso personal, huella ecológica de los productos utilizados.
33. Accesorios y materiales complementarios:

34. - Linternas y recursos de iluminación: tipos, características y aplicaciones.
35. - Accesorios para comer y beber.
36. - Herramientas básicas y polifuncionales: tipos, características y aplicaciones.
37. - Bastones: criterios de agarre y ergonomía, tipos, características y aplicaciones.
38. - Piolet de travesía Cabeza, regatón, almacenamiento y transporte.
39. - Cuerdas, cordinos, arneses, mosquetones y elementos de acoplamiento-fijación: tipos, características y aplicaciones.
40. Materiales y recursos de acampada y pernoctación:
41. - Criterios de selección por la tipología del entorno y la meteorología.
42. - Criterios de selección por ergonomía, volumen, peso y capacidad para albergar a personas y materiales.
43. - Materiales y tejidos para la fabricación de tiendas de campaña y materiales de vivac.
44. - Tiendas de campaña: tipos, características y aplicaciones.
45. - Sacos de dormir: tipos, características y aplicaciones.
46. - Techos y protecciones: técnicas y materiales para la construcción de refugios colectivos.
47. - Seguridad y prevención medioambiental en la selección, uso, tratamiento y recuperación de materiales y recursos de acampada y pernoctación.
48. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo de equipos y materiales deportivo específicos de actividades deportivas en baja y media montaña, y terreno nevado de tipo nórdico:
49. - Diseño y materiales de fabricación: propiedades de resistencia física, reciclado, materiales y técnicas específicas de restitución de su integridad física y propiedades.
50. - Errores de uso de los distintos equipos, prendas y materiales como factor de un deterioro acelerado.
51. - Caducidad del material de progresión y seguridad. Normativa nacional, europea y mundial al respecto.
52. - Análisis y criterios de diagnóstico precoz y preventivo de deterioro.
53. - Concepto y diferencias entre mantenimiento preventivo, mantenimiento operativo y mantenimiento correctivo.
54. - Mantenimiento preventivo: técnicas y criterios de aplicación para la conservación y anticipación de riesgos de deterioro y de roturas.
55. - Mantenimiento operativo: técnicas y criterios de aplicación para efectuar reparaciones básicas, verificación de funcionalidad y seguridad de los materiales reparados.
56. - Mantenimiento correctivo: técnicas y criterios de diagnóstico de deterioros y roturas que tiene que reparar un técnico especializado, comunicación y gestión de la reparación pertinente.
57. - Criterios de almacenamiento y transporte del material deportivo.
58. - Forros polares 100% reciclados. Otros tejidos de procedencia natural.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECURSOS Y MEDIOS DE FORTUNA COMO SOLUCIÓN A CONTINGENCIAS EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN BAJA Y MEDIA MONTAÑA, Y TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO.

1. Interpretación y estudio de campo del entorno:
2. - Características, ambiente, clima y tipología del terreno.
3. - Recursos naturales para atender a las contingencias: zonas y criterios para su localización.
4. Contingencias habituales susceptibles de de solución con recursos y medios de fortuna.
5. Equipo básico de supervivencia y reparación con recursos y medios de fortuna:
6. - Herramientas polifuncionales: elementos de corte, tronzado y acondicionamiento del terreno.
7. - Criterios de ergonomía y peso para su inclusión en el equipo transportado.
8. Reparación del material deportivo con medios de fortuna:
9. - Habilidades manuales y adaptación de técnicas de mantenimiento operativo para su realización con recursos y medios de fortuna.
10. - Posibilidades de uso y aplicación de los materiales habituales utilizados en actividades deportivas en el medio natural para efectuar reparaciones de fortuna.
11. - Recurso naturales del entorno para efectuar reparaciones de fortuna - combinación de medios.
12. Adecuación de un refugio con medios de fortuna.
13. Construcción de útiles de inmovilización y transporte en situaciones de accidente o emergencia:
14. - Recursos y técnicas para inmovilizar accidentados: entablillado y fijación de los distintos segmentos corporales.
15. - Recursos y técnicas para transportar accidentados: construcción de camillas y polipastos de fortuna.
16. Recursos y técnicas para señalar la posición propia en situaciones de emergencia.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO Y DE MANTENIMIENTO PARA DESPLAZARSE CON EFICACIA POR BAJA Y MEDIA MONTAÑA Y POR TERRENO NEVADO DE TIPO NÓRDICO:

1. Fundamentos del acondicionamiento físico:
2. - Condición física: capacidades condicionales.
3. - Condición física como soporte del rendimiento deportivo.
4. - Condición física como medio de mejora de la salud y la calidad de vida.
5. - Acondicionamiento físico: métodos básicos de desarrollo de las capacidades condicionales.
6. - La adaptación fisiológica y funcional al esfuerzo físico: bases y principios del entrenamiento.
7. - Fatiga como efecto de la carga de entrenamiento.
8. - Fatiga crónica o sobre-entrenamiento: concepto, detección y aplicación del principio de supercompensación.

9. Capacidades condicionales y coordinativas específicas para la progresión con eficacia y seguridad por baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico:
10. - Capacidades condicionales - fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad: concepto genérico y tratamiento específico conforme a las necesidades de rendimiento en actividades de progresión por baja y media montaña y por terreno nevado de tipo nórdico.
11. - Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad, concepto genérico y tratamiento específico conforme a las necesidades de rendimiento en actividades de progresión por baja y media montaña y por terreno nevado de tipo nórdico.
12. Desarrollo de la condición física genérica y específica para actividades de progresión por baja y media montaña y por terreno nevado de tipo nórdico:
13. - Fuentes de energía muscular: sistema anaeróbico aláctico, sistema anaeróbico láctico y sistema aeróbico.
14. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
15. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la fuerza.
16. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la flexibilidad.
17. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en instalaciones deportivas: la sala de entrenamiento polivalente.
18. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en el entorno natural: carga del equipo, distancias y pendientes.
19. - Uso de equipos y materiales específicos de progresión por el entorno natural para la mejora específica de la condición física.
20. Técnicas de manejo de cuerdas, progresión y de autorrescate.
21. Procedimientos básicos para la autoevaluación de las capacidades técnicas y físicas demandadas en la guía de baja y media montaña:
22. - Procedimientos básicos de autovaloración de la forma deportiva: inicial y de progreso.
23. - Registro de las cargas de entrenamiento y evolución en los resultados.
24. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de la condición física.
25. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de las capacidades coordinativas.
26. - Criterios de aplicación de los resultados de una batería básica de test y pruebas para la adaptación y secuenciación de modelos y programas de entrenamiento.
27. - Criterios de aplicación de los resultados de una batería básica de test y pruebas para el perfeccionamiento de las habilidades coordinativas y la mejora del dominio técnico.
28. - Vivencias, compromiso y continuidad en la ejecución práctica de programas de entrenamiento.
29. Nutrición, hidratación y técnicas de recuperación:
30. - Nutrición e hidratación: hidratación, principios inmediatos, aporte calórico, función plástica, restitución de sustancias de regulación.
31. - Necesidades de nutrición e hidratación: metabolismo basal y actividades físicas por intensidad

y condiciones mediambientales.

32. - Medidas especiales de apoyo y recuperación del entrenamiento: suplementos y complementos nutricionales, ayudas ergogénicas.
33. - Técnicas básicas de masaje y auto masaje.
34. - Técnicas básicas de hidroterapia para la recuperación: hidromasaje y baños de contraste.
35. Medidas de prevención y tratamiento básico de lesiones articulares y musculares habituales en el entrenamiento y práctica de actividades deportivas en entornos de baja y media montaña.

