



Catálogo de Especialidades Formativas

PROGRAMA FORMATIVO

Actividades de carreras por montaña

Noviembre 2021

IDENTIFICACIÓN DE LA ESPECIALIDAD Y PARÁMETROS DEL CONTEXTO FORMATIVO

Denominación de la especialidad:	ACTIVIDADES DE CARRERAS POR MONTAÑA
Familia Profesional:	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS
Área Profesional:	ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS RECREATIVAS
Código:	AFDA03
Nivel de cualificación profesional:	2

Objetivo general

Instruir, organizar y dinamizar actividades de descubrimiento, iniciación, promoción y conducción deportiva en carreras por montaña, colaborando en la organización de actividades, competiciones oficiales y no oficiales y otros eventos, acompañando y tutelando a deportistas/usuarios durante su participación.

Relación de módulos de formación

Módulo 1	Funcionamiento federativo de las competiciones de carrera por montaña	6 horas
Módulo 2	Diseño de itinerarios para entrenamientos y competiciones	36 horas
Módulo 3	Entrenamiento básico en carreras por montaña	30 horas
Módulo 4	Seguridad en la carreras por montaña	20 horas
Módulo 5	Aplicación de habilidades docentes y principios didácticos en la enseñanza de la iniciación a las carreras por montaña	8 horas

Modalidades de impartición

Presencial

Duración de la formación

Duración total 100 horas

Requisitos de acceso del alumnado

Acreditaciones/ titulaciones	Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none">- Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o equivalente- Certificado de profesionalidad de nivel 2- Certificado de profesionalidad de nivel 1 de la misma familia y área profesional- Cumplir con los requisitos de acceso a Ciclos Formativos de Grado Medio- Haber superado cualquier prueba oficial de acceso a la universidad- Otras acreditaciones/titulaciones: Competencias Clave de nivel 2
Experiencia profesional	No se requiere.

Prescripciones de formadores y tutores

Acreditación requerida	Cumplir como mínimo alguno de los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> - Licenciado, ingeniero, arquitecto o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. - Diplomado, ingeniero técnico, arquitecto técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes. - Técnico Superior de la familia profesional de Actividades físicas y deportivas. - Certificados de Profesionalidad de nivel 3 de la familia profesional de Actividades físicas y deportivas.
Experiencia profesional mínima requerida	Experiencia de 1 año como monitor/a de carreras por montaña
Competencia docente	Será necesario disponer de titulación que acredite la competencia docente o tener experiencia de al menos 600 horas como formador

Requisitos mínimos de espacios, instalaciones y equipamientos

Espacios formativos	Superficie m ² para 15 participantes	Incremento Superficie/ participante (Máximo 30 participantes)
Aula de gestión	45 m ²	2,4 m ² / participante
Taller para la práctica de carreras por montaña	75 m ²	3 m ² / participante
*Espacio natural de baja y media montaña	-	-

* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro formativo.

Espacio Formativo	Equipamiento
Aula de gestión	<ul style="list-style-type: none"> - Mesa y silla para el formador - Mesas y sillas para el alumnado - Material de aula - Pizarra Digital - PC instalado en red con posibilidad de impresión de documentos, cañón con proyección e Internet para el formador - PCs instalados en red e Internet con posibilidad de impresión para los alumnos. - Software específico para el aprendizaje de cada acción formativa: Ozi Explorer, Google Earth, MapSource,...
Taller para prácticas de carreras por montaña	<p>Material específico para carreras por montaña:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Material orientación: brújulas, curvómetro, escalímetro, lupa, planos, mapas, altímetro, GPS - Material cartográfico: Mapas cartográficos. Brújula. GPS. Mapas de información meteorológica. Fichas técnicas de recorrido - Material para entrenamiento: Reloj GPS. Linterna frontal. Mochilas, riñoneras o cinturones de hidratación. Bastones - Material específico de carrera: balizas, señales reflectantes y cinta de balizamiento - Material de seguridad: Carpa, mesa, lona y silbato <p>Botiquín:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protector facial y mascarilla para RCP. - Apósitos adhesivos de distintos tamaños (tiritas). - Vendas 5X5 cm. y 10X10 cm. (elásticas, autoadhesivas, de crepé, rizadas, etc.). - Vendajes y pañuelos triangulares. - Vendas tubulares (elásticas y de gasa).

	<ul style="list-style-type: none"> - Parches de ojos. – Compresas de gasas estériles, pequeñas y grandes. - Guantes desechables. - Clips para vendas e imperdibles. - Termómetro irrompible. - Manta térmica plegada (más de una). - Compresas y vendas, que produzcan frío instantáneo, o que puedan congelarse previamente. - Vaselina. - Povidona yodada - Clorhexidina - Agua oxigenada. - Jabón antiséptico. - Solución para lavado ocular. - Linterna. - Teléfono móvil. - Esparadrapo (normal e hipoalérgico). - Toallitas limpiadoras. - Algodón. Tijeras, pinzas (de material esterilizable). - Juego completo de férulas hinchables para inmovilizar, preferentemente transparentes. - Collarines ajustables. - Alcohol de 90°. - Jeringas estériles de un solo uso, de 5 y de 10 cc para hacer lavados. <p>Material de enfermería:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partes de accidentes y libro de memorias. - Nevera. - Camillas fijas con fundas desechables (ideal: 2-3). - Camilla portátil plegable. - Camilla rígida de traslados con inmovilización. - Aspirador y catéteres. - Collarines cervicales rígidos (adulto/pediátrico, multitallas). - Férulas hinchables. - Tablero espinal. - Colchón de vacío. - Camilla de palas. - Maniquí de R.C.P. - Equipo de oxigenoterapia. - Desfibrilador automático. - Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.). - Medicamentos de urgencia médica. - Dispensador de jabón. - Dispensador de papel. - Contenedor para residuos desechables peligrosos. - Cubo de pedal con bolsa de basura. - Sillas
*Espacio natural de baja y media montaña	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos naturales de carreras por montaña de acceso permitido.

* Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro formativo.

La superficie de los espacios e instalaciones estarán en función de su tipología y del número de participantes. Tendrán como mínimo los metros cuadrados que se indican para 15 participantes y el equipamiento suficiente para los mismos.

En el caso de que aumente el número de participantes, hasta un máximo de 30, la superficie de las aulas se incrementará proporcionalmente (según se indica en la tabla en lo relativo a m²/ participante) y el equipamiento estará en consonancia con dicho aumento. Los otros espacios formativos e instalaciones tendrán la superficie y los equipamientos necesarios que ofrezcan cobertura suficiente para impartir la formación con calidad.

No debe interpretarse que los diversos espacios formativos identificados deban diferenciarse necesariamente mediante cerramientos.

Las instalaciones y equipamientos deberán cumplir con la normativa industrial e higiénico-sanitaria correspondiente y responderán a medidas de accesibilidad y seguridad de los participantes.

En el caso de que la formación se dirija a personas con discapacidad se realizarán las adaptaciones y los ajustes razonables para asegurar su participación en condiciones de igualdad.

Ocupaciones y puestos de trabajo relacionados

- 3722 Entrenadores y árbitros de actividades deportivas
- 37221029 Entrenadores deportivos
- 37231077 Monitores y/o animadores deportivos

Requisitos necesarios para el ejercicio profesional

Los establecidos según la legislación vigente publicados en las normativas y decretos de cada una de las Comunidades Autónomas de España.

Requisitos oficiales de las entidades o centros de formación

Estar inscrito en el Registro de Entidades de Formación (Servicios Públicos de Empleo)

DESARROLLO MODULAR

MÓDULO DE FORMACIÓN 1: FUNCIONAMIENTO FEDERATIVO DE LAS COMPETICIONES DE CARRERA POR MONTAÑA

OBJETIVO

Identificar las diferentes modalidades de carreras por montaña y el reglamento que regula las competiciones dicha modalidad, así como colaborar en la organización de actividades, competiciones oficiales y no oficiales y otros eventos.

DURACIÓN: 6 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Caracterización de las carreras por montaña
 - Génesis de la modalidad en España
 - Evolución de las carreras por montaña
 - Tipología de carreras por montaña
- Comprensión del reglamento de competición de carreras por montaña
 - Definición
 - Objetivos
 - Requisitos técnicos
 - Competiciones oficiales. Tipos, clasificaciones y categorías
 - Organización.
 - Dopaje, normas de elaboración de dísticos y reclamaciones
 - Seguridad
- Organización de eventos
 - Filosofía de una carrera por montaña
 - Proceso y Estructura de un evento
 - Ejecución de un evento
 - Evaluación de un evento

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Concienciación sobre la importancia de conocer el origen de las carreras por montaña en España, su evolución y sus diferentes modalidades para identificar el contexto en el que se desarrollan.
- Actitud proactiva a la hora de auxiliar en el desarrollo de competiciones y eventos o de realizar labores de acompañamiento a deportistas, demostrando dominio de normativa y reglamento.

MÓDULO DE FORMACIÓN 2: DISEÑO DE ITINERARIOS PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES

OBJETIVO

Realizar el diseño de diferentes tipos de itinerarios, teniendo en cuenta las características del terreno y la técnica a desarrollar, bien sea para entrenamientos específicos, o para competiciones de carreras por montaña.

DURACIÓN: 36 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Interpretación básica de mapas y cartografía
 - Fuentes y recursos de información de mapas y cartografía
 - Espacios naturales y su regulación para la práctica deportiva
 - Tipos de mapas y su interpretación (simbología, escalas, leyenda, entre otros)
 - Interpretación de las distancias, desniveles y perfiles topográficos
 - Orientación
- Relación entre la tipología del terreno y la técnica asociada.
 - Diferentes terrenos por los que puede transcurrir una Carrera por Montaña.
 - Técnica en las carreras por montaña
 - Adaptación de las diferentes técnicas de carrera a cada tipología de terreno.
 - Elección de material según la tipología y características del terreno.
- Diseño de itinerarios en carreras por montaña
 - Recorridos para entrenamientos específicos
 - Recorridos para competición
- Uso básico de dispositivos para recorridos en la montaña
 - Aplicaciones para la creación y planificación de los recorridos
 - Funcionalidades y recursos de los relojes GPS

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Actitud positiva en la utilización de soportes digitales para el diseño de los itinerarios de carreras por montaña.
- Convicción sobre la importancia que tiene la identificación de los diferentes tipos de terreno por los que puede transcurrir una carrera por montaña a la hora de realizar una correcta elección de la técnica de locomoción a aplicar.
- Buena disposición a la hora de reconocer los recorridos e identificar sus posibilidades tanto para los entrenamientos específicos como para las competiciones de las carreras por montaña.
- Efectividad en el diseño y la adaptación de itinerarios para los entrenamientos específicos y las competiciones de las carreras por montaña.

MÓDULO DE FORMACIÓN 3: ENTRENAMIENTO BÁSICO EN CARRERAS POR MONTAÑA

OBJETIVO

Conocer los principios básicos del entrenamiento y aplicarlos con deportistas de diferente nivel y edad.

DURACIÓN: 30 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Identificación de las capacidades físicas básicas
 - Resistencia. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Identificación de las capacidades físicas básicas
 - Resistencia. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo
 - Fuerza. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo y prevención de lesiones
 - Velocidad. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo y prevención de lesiones
 - Flexibilidad. Aprendizaje y desarrollo de la capacidad para el rendimiento deportivo y prevención de lesiones
- Valoración de la condición física y psicológica
 - Razones para la valoración biológica y psicológica
 - Tipos de valoración de la condición biológica y psicológica
 - Instrumentos de valoración
 - Principios básicos para la valoración adecuada. Fiabilidad y validez
 - Pruebas en laboratorio
 - Pruebas de campo y test indirectos
 - El procedimiento de evaluación
 - Interpretación de resultados de valoración
- Caracterización de la carga de entrenamiento.
 - Conceptos
 - Características y elementos básicos
 - Medios y métodos de aplicación
 - Control e incremento de la carga: volumen, intensidad, recuperación y densidad
- Aplicación de los principios básicos del entrenamiento deportivo.
 - Unidad funcional
 - Multilateralidad y especialización
 - Sobrecarga
 - Progresión
 - Continuidad
 - Variedad
 - Alternancia reguladora de carga
 - Especificidad
 - Individualización
 - Participación activa y consciente del entrenamiento
 - Transferencia
 - periodización
 - Reversibilidad
- Identificación de las leyes básicas del entrenamiento deportivo.
 - Síndrome general de adaptación
 - Supercompensación
 - Recuperación
- Diseño de la programación del entrenamiento y la competición.
 - Objetivos
 - Contenidos
 - Periodización
 - Tipos de ciclos de entrenamiento
- Realización de Entrenamientos específicos en carreras por montaña
 - Entrenamiento interválico
 - Fartlek en recorrido
 - Entrenamiento en subida y bajada

- Entrenamientos complementarios específicos para montaña
- Realización de entrenamiento de carreras por montaña en jóvenes
 - Adaptaciones a la práctica y al entrenamiento
 - Pedagogía del entrenamiento en niños/as y jóvenes
- Control de los entrenamientos
 - Recursos
 - Aplicaciones

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Convencimiento de la necesidad de realizar pruebas para determinar el nivel de la condición físico con el fin de realizar una valoración previa, adaptar la carga de entrenamiento y medir cuantitativamente la eficacia de éste.
- Concienciación sobre la importancia de tener un exhaustivo conocimiento de los principios y leyes del entrenamiento deportivo y su correcta planificación para la consecución de su objetivo.
- Sensibilización con la adaptación de la práctica en edades tempranas y su importancia a la hora programar los entrenamientos.
- Demostración de buena actitud frente a los medios tecnológicos empleados para el control del entrenamiento deportivo.

MÓDULO DE FORMACIÓN 4: SEGURIDAD EN LA CARRERAS POR MONTAÑA

OBJETIVO

Identificar las situaciones de peligro que se pueden producir en una carrera por montaña, saber prevenirlas y saber actuar en caso de accidente o emergencia.

DURACIÓN: 20 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Realización de primeros auxilios en diferentes situaciones
 - Fundamentos básicos de los primeros auxilios
 - RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño
 - Técnicas y maniobras de la primera asistencia al accidentado: traumatismos, trastornos circulatorios, lesiones producidas por calor o frío, picaduras, ahogamientos y urgencias médicas.
 - El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería
- Aplicación de protocolos para la activación y comunicación con los servicios de emergencia y rescate
 - Medios y recursos de emergencias movilizables para el rescate o búsqueda en el medio natural
 - Procedimiento para la comunicación de una emergencia en el medio natural
 - Técnicas básicas para la colaboración y apoyo a los equipos de emergencias
- Identificación del material necesario para una Carrera por Montaña
 - Material de seguridad
 - Textil
 - Calzado
 - Material auxiliar
 - Hidratación y alimentación

- Identificación de las características meteorológicas y su influencia en las carreras por montaña
 - Introducción a la meteorología en montaña
 - Riesgos meteorológicos en montaña
 - Previsión e información meteorológica: webs, apps, entre otros
 - Elección de material según la previsión meteorológica

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Concienciación de la importancia que tiene el dominio y la rápida aplicación de las técnicas de primeros auxilios para la práctica segura de las carreras por montaña.
- Demostración de una actitud proactiva en la aplicación de los procedimientos y protocolos de seguridad para evitar posibles accidentes que pongan en peligro la seguridad personal y en la identificación de los posibles riesgos que pueda conllevar la práctica.
- Buena disposición a la hora de relacionar las características meteorológicas del momento y el lugar de la práctica con su idoneidad para un correcto aprendizaje y la elección del material.

MÓDULO DE FORMACIÓN 5: APLICACIÓN DE HABILIDADES DOCENTES Y PRINCIPIOS EN LA ENSEÑANZA DE LA INICIACIÓN A LAS CARRERAS POR MONTAÑA

OBJETIVO

Planificar, dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de iniciación deportiva a las carreras por montaña

DURACIÓN: 8 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocimientos/ Capacidades cognitivas y prácticas

- Aplicación de habilidades docentes y principios didácticos en la enseñanza de la iniciación a las carreras por montaña.
 - Elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje.
 - Proceso de adquisición de la habilidad motriz en carreras por montaña.
 - Estrategias metodológicas en Carreras por montaña: técnicas, métodos y estilos.
 - Refuerzo del aprendizaje y corrección de errores.
- Programación de actividades en la iniciación a las carreras por montaña.
 - La sesión de actividades de carreras por montaña.
 - Dinámica de grupos en las carreras por montaña: el grupo y sus funciones.
 - Etapas de crecimiento y desarrollo de un grupo.
 - Relaciones intragrupalas. El liderazgo. Resolución de conflictos.
 - Habilidades sociales y técnicas de comunicación.
 - Técnicas de dirección de actividades de carreras por montaña.
 - Programación de actividades de iniciación en carreras por montaña

Habilidades de gestión, personales y sociales

- Asimilación de la importancia de la figura del monitor/entrenador como dinamizador y motivador del aprendizaje en las carreras por montaña.
- Importancia de la adecuación de la planificación, organización y gestión de los grupos participantes, así como de las actividades a realizar, según la programación didáctica y en el tiempo establecido.

- Uso de habilidades de comunicación y motivación durante las sesiones de iniciación deportiva y seguimiento del proceso de aprendizaje de los participantes.
- Demostración de iniciativa y flexibilidad a la hora de aplicar las estrategias didácticas a lo largo de la sesión formativa, considerando las características del alumnado, el ritmo del aprendizaje y las dificultades que pueden surgir.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA ACCIÓN FORMATIVA

- La evaluación tendrá un carácter teórico-práctico y se realizará de forma sistemática y continua, durante el desarrollo de cada módulo y al final del curso.
- Puede incluir una evaluación inicial de carácter diagnóstico para detectar el nivel de partida del alumnado.
- La evaluación se llevará a cabo mediante los métodos e instrumentos más adecuados para comprobar los distintos resultados de aprendizaje, y que garanticen la fiabilidad y validez de la misma.
- Cada instrumento de evaluación se acompañará de su correspondiente sistema de corrección y puntuación en el que se explicita, de forma clara e inequívoca, los criterios de medida para evaluar los resultados alcanzados por los participantes.
- La puntuación final alcanzada se expresará en términos de Apto/ No Apto.
- Para poder obtener el diploma acreditativo del curso será requisito imprescindible haber superado con la calificación de APTO cada uno de los módulos formativos que conforman el curso.