



escuela murciana de actividades de montaña

## CURRÍCULUM DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

### PRIMER NIVEL

#### 1 Duración

CARGA HORARIA CICLO INICIAL TD MONTAÑA Y ESCALADA		
	Teóricas	Prácticas
Bloque común:	Horas	Horas
Bases anatómicas y fisiológicas del deporte.	15	-
Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento.	10	5
Entrenamiento deportivo.	10	10
Fundamentos sociológicos del deporte.	5	-
Organización y legislación del deporte.	5	-
Primeros auxilios e higiene en el deporte.	30	15
Teoría y sociología del deporte.	-	-
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>30</b>
<b>Carga horaria del bloque.....</b>	<b>105</b>	
<b>Bloque específico:</b>		
Desarrollo profesional	5	-
Formación técnica del montañismo	15	60
Medio ambiente de montaña.	5	20
Seguridad en el montañismo.	10	25
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>105</b>
<b>Carga horaria del bloque.....</b>	<b>140</b>	
<b>Bloque complementario:</b>	<b>25</b>	
<b>Bloque de formación práctica</b>	<b>150</b>	
<b>CARGA HORARIA TOTAL</b>	<b>420</b>	

#### 2 Descripción del perfil profesional

##### 2.1 Definición genérica del perfil profesional.

El Certificado de Primer Nivel de técnicos de deportes de montaña y escalada acredita que su titular posee las competencias necesarias para realizar la iniciación en los fundamentos del montañismo, así como para promocionar esta modalidad deportiva.

##### 2.2 Unidades de Competencia.

- Iniciar en la práctica del montañismo.
- Acompañar a los participantes en las actividades de montañismo.
- Garantizar la seguridad de los participantes en las actividades de montañismo y aplicar en caso necesario los primeros auxilios.
- Colaborar en la promoción y conservación de la naturaleza de montaña.



## 2.3 Capacidades profesionales.

Este técnico debe ser capaz de:

- Progresar con seguridad en terreno montañoso.
- Realizar la iniciación al montañismo instruyendo a los alumnos en las técnicas y las tácticas básicas del montañismo, utilizando los equipamientos y materiales apropiados.
- Enseñar la utilización de los equipamientos y materiales específicos del montañismo, así como su mantenimiento preventivo y su conservación.
- Informar sobre los materiales y vestimentas adecuados para la práctica del montañismo.
- Ejercer el control del grupo, cohesionando y dinamizando sus tiempos libres.
- Promover la realización de actividades de montañismo, buscar los recursos necesarios y prever las necesidades de organización.
- Organizar las actividades de montañismo en función de la seguridad.
- Prevenir las lesiones más frecuentes y evitar los accidentes más comunes en el montañismo.
- Aplicar en caso necesario la asistencia de emergencia siguiendo los protocolos y pautas establecidas.
- Controlar la disponibilidad de la asistencia sanitaria existente.
- Organizar el traslado del enfermo o accidentado, en caso de urgencia, en condiciones de seguridad y empleando el sistema más adecuado a la lesión y el nivel de gravedad.
- Colaborar con los servicios de asistencia primaria. Introducir a los deportistas en la práctica deportiva saludable.
- Transmitir a los deportistas las normas, valores y contenidos éticos de la práctica deportiva.
- Detectar la información técnica relacionada con sus funciones profesionales.
- Enseñar y hacer cumplir la normativa sobre la conservación de la naturaleza.
- Identificar los efectos de sus actuaciones sobre el medio ambiente de montaña.
- Colaborar en la promoción de la protección y conservación del medio ambiente de montaña.

## 2.4 Ubicación en el ámbito deportivo.

Ejercerá su actividad en el ámbito de la iniciación deportiva, desarrollando sesiones de enseñanza-aprendizaje con deportistas. Se excluye expresamente de su ámbito de actuación:

- Los terrenos de montaña nevados y actividades que necesiten para la progresión el uso de cuerdas, técnicas y materiales específicos de escalada, alpinismo, descenso de barrancos o esquí de montaña.
- La docencia del alpinismo, descenso de barrancos, escalada, esquí de montaña.

Este técnico actuará siempre en el seno de un organismo público o privado, relacionado con la práctica del montañismo.



Los distintos tipos de entidades o empresas donde pueden desarrollar sus funciones son:

- Escuelas y centros de iniciación deportiva.
- Clubes o asociaciones deportivas.
- Federaciones de Deportes de Montaña y Escalada.
- Patronatos deportivos.
- Empresas de servicios deportivos.
- Centros escolares (actividades extraescolares).

## 2.5 Responsabilidad en las situaciones de trabajo.

Este técnico actuará siempre bajo la supervisión general de técnicos y/o profesionales de nivel superior al suyo, siéndole requeridas las responsabilidades siguientes:

- La enseñanza del montañismo hasta la obtención por parte del deportista de los conocimientos y destrezas elementales.
- La elección de los métodos y materiales más adecuados para la realización de la enseñanza.
- El asesoramiento de los deportistas sobre los aspectos relacionados con la práctica del montañismo.
- La dinamización de los individuos o grupos durante el desarrollo de la actividad.
- La seguridad del grupo durante el desarrollo de la actividad.
- La administración de los primeros auxilios en caso de accidente o enfermedad en ausencia de personal facultativo.
- La aplicación de los sistemas elementales de socorro en la montaña.
- El cumplimiento de las instrucciones generales realizadas por el responsable de la entidad deportiva.
- La colaboración en la conservación del medio ambiente de montaña.



### 3 Enseñanzas

#### 3.1 Bloque Común.

##### A) Módulo de Bases anatómicas y fisiológicas del deporte.

###### A.1 Objetivos formativos.

- Describir las características generales de los huesos del cuerpo humano.
- Identificar las articulaciones y clasificarlas en razón de sus características y su función.
- Interpretar los conceptos básicos de la biomecánica relacionados con la actividad física.
- Determinar las características más significativas de los músculos.
- Identificar las grandes regiones anatómicas del cuerpo humano relacionando su estructura y su función.
- Determinar la función de los componentes del sistema cardiorrespiratorio.
- Determinar los fundamentos del metabolismo energético.
- Explicar los fundamentos de la nutrición y de la hidratación.
- Emplear la terminología básica de las ciencias biológicas.

###### A.2 Contenidos.

- Bases anatómicas de la actividad deportiva. El hueso. Características y funciones.
- Las articulaciones. Características, clasificación y propiedades mecánicas. Los músculos del cuerpo humano.
  - Tipos de músculos.
  - Estructura y función del músculo esquelético.
- Las grandes regiones anatómicas.
  - Cuello y tronco. Estructuras musculares y su función.
  - El miembro superior. Función de los grupos musculares. Los huesos. Las articulaciones y sus movimientos.
  - El miembro inferior. Función de los grupos musculares. Los huesos. Las articulaciones y sus movimientos.
  - La columna vertebral. Aspectos fundamentales. Curvaturas. Músculos troncozonales. Equilibrio muscular.
- Fundamentos biomecánicos de la actividad deportiva.
  - Fundamentos de la biomecánica del aparato locomotor.
  - Conceptos básicos de la biomecánica.
  - Introducción a la biomecánica del movimiento humano. Biomecánica del movimiento articular.
- Bases fisiológicas de la actividad deportiva.
- El aparato respiratorio y la función respiratoria.
  - Características anatómicas.
  - Mecánica respiratoria. Intercambio y transporte de gases.
- El corazón y aparato circulatorio.



- El corazón. Estructura y funcionamiento.
- Sistema vascular. Estructura y funcionamiento.
  - Circulación de la sangre. Respuestas circulatorias al ejercicio.
- El tejido sanguíneo.
  - La sangre. Componentes y funciones.
- Metabolismo energético.
  - Principales vías metabólicas.
- Fundamentos de la nutrición y de la hidratación.
  - Nutrientes y agua en la dieta equilibrada.
  - Alimentación e hidratación en la práctica de la actividad física.

### **A.3 Criterios de evaluación.**

- Localizar en un cuerpo humano los principales huesos, articulaciones y grupos musculares vinculándolos a su función.
- Señalar la influencia de los principales elementos osteomusculares en la postura erguida el cuerpo humano.
- Describir el funcionamiento del sistema cardiovascular y del sistema respiratorio, vinculándolos al transporte e intercambio de los gases.
- Definir el papel de la sangre en el transporte e intercambio de los gases.
- Definir las principales vías metabólicas de producción de energía durante el ejercicio.
- En un supuesto práctico, identificar las principales palancas en el cuerpo humano.
- Definir los conceptos fundamentales de la biomecánica del movimiento humano.

## **B) Módulo de Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento deportivo.**

### **B.1 Objetivos formativos.**

- Describir las principales características psicológicas de los niños y jóvenes y su influencia en la iniciación deportiva.
- Aplicar las técnicas básicas para la motivación de los deportistas jóvenes.
- Identificar los factores que mejoran el proceso de adquisición de las técnicas deportivas.
- Determinar el papel que juega el técnico deportivo en la adquisición de destrezas y habilidades deportivas.
- Describir los métodos y sistemas de enseñanza de las habilidades deportivas.
- Emplear la terminología básica de la didáctica.

### **B.2 Contenidos.**

- Características psicológicas de los niños y los jóvenes.
- La motivación de los deportistas jóvenes: conceptos básicos.
- Intervenciones psicológicas del técnico deportivo.
- Aprendizaje del acto motor.
- Diferentes estilos de enseñanza-aprendizaje de las habilidades deportivas.



- Evaluación de la enseñanza-aprendizaje de la actividad física.

### **B.3 Criterios de evaluación.**

- Definir las características psicológicas de los niños y los adolescentes en su influencia en la organización y el desarrollo de las actividades deportivas.
- Definir los principios del aprendizaje y sus implicaciones para la enseñanza de actividades físico-deportivas.
- Enunciar los elementos que componen el proceso de la comunicación y su funcionamiento dentro del grupo y su aplicación a la enseñanza deportiva.
- Exponer el proceso de desarrollo psicomotor y de crecimiento físico en la edad escolar y la adolescencia y su influencia en el aprendizaje de habilidades deportivas.
- Enunciar los principios del aprendizaje y su influencia en la enseñanza de actividades físico-deportivas.
- Exponer los factores que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte.
- Enunciar y caracterizar los tipos de evaluación de enseñanza-aprendizaje del deporte.
- Aplicar los aspectos fundamentales para evaluar el aprendizaje del acto motor.

### **C) Módulo de Entrenamiento deportivo.**

#### **C.1 Objetivos formativos.**

- Conocer las cualidades físicas condicionales y su desarrollo en función de la edad.
- Conocer las cualidades perceptivo-motrices y su desarrollo en función de la edad.
- Aplicar los métodos y medios básicos para el desarrollo de las cualidades físicas y las cualidades perceptivo-motrices.
- Aplicar los conceptos básicos a la ejecución de un calentamiento correcto.
- Emplear la terminología básica de la teoría del entrenamiento deportivo.

#### **C.2 Contenidos.**

- La teoría del entrenamiento deportivo. Conceptos y definiciones.
- La condición física y las cualidades físicas.
  - Las cualidades físicas condicionales.
  - Las etapas sensibles para su desarrollo.
  - Los conceptos y adaptación del entrenamiento en función de las diferentes edades.
- Los métodos y medios sencillos para el desarrollo de las cualidades físicas condicionales.
- Las cualidades perceptivo-motrices.
  - Las etapas sensibles para su desarrollo.
  - Los conceptos y adaptación del entrenamiento en función de las diferentes edades.



- Los métodos y medios sencillos para el desarrollo de las cualidades perceptivo-motrices.
  - El calentamiento y la vuelta a la calma.
  - El concepto de recuperación.
  - El ejercicio físico y salud.

### **C.3 Criterios de evaluación.**

- Determinar las cualidades físicas condicionales y las cualidades perceptivo-motrices estableciendo las etapas sensibles para su desarrollo.
- Efectuar una sesión de entrenamiento de las cualidades físicas condicionales para un grupo de deportistas de una edad determinada.
- Efectuar una sesión de entrenamiento de las cualidades perceptivo-motrices para un grupo de deportistas de una edad determinada.
- Efectuar una sesión de calentamiento para un grupo de deportistas de una edad determinada.
- Justificar la elección de los ejercicios para el desarrollo de una determinada capacidad física.
- Identificar los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las cualidades físicas y perceptivo-motrices.
- Elegir y justificar el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y las cualidades perceptivo-motrices.

## **D) Módulo de Fundamentos sociológicos del deporte**

### **D.1 Objetivos formativos.**

- Identificar los valores sociales y culturales transmisibles a través del deporte.
- Caracterizar los modelos de intervención del técnico deportivo en la transmisión de los valores sociales a través del deporte.
- Concienciar sobre la responsabilidad del técnico deportivo en la transmisión de valores sociales.

### **D.2 Contenidos.**

- Valores sociales y culturales del deporte. Diferentes concepciones.
- Los valores sociales y culturales transmisibles por el técnico.
- Actuaciones del técnico deportivo en el proceso de transmisión de valores.

### **D.3 Criterios de evaluación.**

- Comparar las distintas concepciones sobre el deporte e identificar valores sociales y culturales transmisibles a través del deporte.
- Definir las actuaciones del Técnico Deportivo en el proceso de transmisión de valores sociales.



- En una sesión de enseñanza deportiva, emplear correctamente las técnicas útiles en la transmisión de los valores sociales.

## **E) Módulo de Organización y legislación del deporte**

### **E.1 Objetivos formativos.**

- Conocer la estructura administrativa para el deporte en la Comunidad Autónoma correspondiente y su relación con la Administración General del Estado.
- Diferenciar entre las competencias administrativas que en el ámbito del deporte corresponden a la Administración autonómica, de las que, en el mismo ámbito, son propias de las Entidades locales.
- Conocer el modelo asociativo de la Comunidad Autónoma correspondiente.

### **E.2 Contenidos.**

- La Comunidad Autónoma y la Administración General del Estado.
  - La estructura administrativa para el deporte en la Comunidad Autónoma.
  - Competencias en el ámbito del deporte en la Comunidad Autónoma.
- Las Entidades locales.
- La estructura administrativa para el deporte.
  - Competencias en el ámbito del deporte.
- El modelo asociativo de ámbito autonómico.
  - Los clubes deportivos.
  - Las federaciones deportivas autonómicas.
  - Otras figuras asociativas de ámbito autonómico.

### **E.3 Criterios de evaluación.**

- Comparar las competencias, en materia de deporte, de la Administración autonómica, con las propias de las Entidades locales.
- Comparar las funciones de las asociaciones deportivas reconocidas en el ámbito autonómico.

## **F) Módulo de Primeros auxilios e higiene en el deporte.**

### **F.1 Objetivos formativos.**

- Conocer la legislación que limita la intervención del técnico deportivo en materia de primeros auxilios.
- Identificar las lesiones y heridas evaluando a su nivel la gravedad de las mismas.
- Aplicar los métodos y las técnicas de los primeros auxilios.
- Aplicar los protocolos de evacuación de lesionados y heridos.
- Explicar los principios generales de la higiene en el deporte.
- Describir las técnicas recuperadoras después del ejercicio físico.





- Conocer los efectos de las principales drogodependencias sobre el organismo humano.
- Identificar los factores que inducen al tabaquismo y al alcoholismo y definir los efectos que producen estas dependencias sobre el organismo de los deportistas jóvenes.

## F.2 Contenidos.

- Primeros auxilios.
  - Legislación.
  - Límites de la actuación del técnico deportivo en materia de primeros auxilios.
- Introducción a los primeros auxilios.
  - Reanimación Cardio Pulmonar (R.C.P).
  - Angina de pecho e infarto de miocardio.
  - Intervención primaria.
  - Evacuación.
- Hemorragias.
  - Intervención primaria en hemorragias.
  - Evacuación.
  - Control del choque.
- Las heridas.
  - Intervención primaria.
  - Evacuación.
- Contusiones.
  - Intervención primaria.
- Traumatismos del aparato locomotor.
  - Intervención primaria.
  - Evacuación.
- Traumatismo del cráneo y de la cara.
  - Intervención primaria.
  - Evacuación.
- Traumatismos de la columna vertebral.
  - Intervención primaria.
  - Evacuación.
- El politraumatizado.
  - Intervención primaria.
  - Evacuación.
- Quemaduras.
  - Intervención primaria.
  - Evacuación.
  - Evaluación, a su nivel, del paciente herido.
- Shock.
  - Etiología.
  - Signos y síntomas.
  - Intervención primaria.



- Cuadros convulsivos.
  - Signos y síntomas.
  - Intervención primaria.
- Ataque histérico.
  - Intervención primaria.
- Trastornos producidos por la temperatura elevada.
  - Prevención.
  - Intervención primaria.
  - Evacuación.
- Reacción alérgica.
  - Prevención.
  - Intervención primaria.
- Evacuación en el caso de coma diabético y en el de choque insulínico.
- Higiene.
  - Higiene en el deporte.
- Técnicas recuperadoras después del ejercicio físico.
- Principales drogodependencias.
  - Tabaquismo.
  - Alcoholismo.

### F.3 Criterios de evaluación.

- Explicar y demostrar el procedimiento a seguir para la evaluación del estado de un accidentado.
- Efectuar correctamente durante un tiempo prefijado las técnicas de recuperación cardiorrespiratoria sobre modelos y maniqués.
- Efectuar correctamente las técnicas ante un atragantamiento de un paciente adulto consciente y otro inconsciente.
- Dando diferentes supuestos, en sesiones de simulación, realizar:
  - Técnicas de inmovilización ante fracturas previamente determinadas.
  - Las maniobras de inhibición de hemorragias. Maniobras de traslado de accidentados en razón del estado de gravedad de la lesión.
- Ante un supuesto práctico, proponer la técnica de inmovilización ante una posible fractura.
- Ante un supuesto práctico de un traumatizado de columna vertebral, definir el papel del técnico deportivo en la maniobra de traslado del accidentado y determinar la forma de evacuación.
- Indicar la actuación a realizar por parte de un técnico deportivo en un deportista en coma diabético o en choque insulínico.
- Explicar la incidencia del tabaquismo, la drogadicción y el consumo de bebidas alcohólicas en la salud del individuo.



- Describir las indicaciones y el seguimiento a realizar por los deportistas después de una sesión de entrenamiento o participación en competición, desde el punto de vista de la higiene personal.

### **3.2 Bloque Específico.**

#### **A) Módulo de Desarrollo profesional**

##### **A.1 Objetivos formativos.**

- Conocer la legislación laboral aplicable a los titulares del certificado de primer nivel de técnico de deportes de montaña y escalada.
- Especificar los requisitos legales para el ejercicio de la profesión.
- Especificar las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del certificado de primer nivel de técnico de deportes de montaña y escalada.
- Describir el sistema básico de organización de la federación territorial de deportes de montaña y escalada.

##### **A.2 Contenidos.**

- La figura del técnico deportivo.
  - Requisitos laborales y fiscales para el ejercicio de la profesión.
  - Trabajador por cuenta ajena.
- Régimen de responsabilidades del técnico deportivo de montaña en el ejercicio profesional.
- Legislación de las relaciones laborales.
- Competencias profesionales del certificado de primer nivel de técnico de deportes de montaña y escalada.
- Federación territorial de deportes de montaña y escalada.
  - Organización y funciones.
- Planes de formación de los técnicos deportivos de los deportes de montaña y escalada.

##### **A.3 Criterios de evaluación.**

- Citar la legislación laboral aplicable al ejercicio de la profesión del primer nivel de técnico de deportes de montaña y escalada.
- Diferenciar las responsabilidades del técnico deportivo en el ejercicio de su profesión.
- Describir las competencias, tareas y limitaciones del certificado de primer nivel de los técnicos de deportes de montaña y escalada.
- Describir los trámites, administrativos, laborales y fiscales para ejercer la profesión de técnico deportivo de montaña.
- Describir los derechos, obligaciones y responsabilidades de carácter laboral y fiscal que corresponden al técnico deportivo en el ejercicio de su profesión.
- Identificar las funciones de la Federación territorial de deportes de montaña y escalada.



- Estructurar la formación de los técnicos deportivos de los deportes de montaña y escalada.

## **B) Módulo de Formación técnica del montañismo.**

### **B.1 Objetivos formativos.**

- Emplear las técnicas básicas de progresión en montaña y las técnicas de acampada.
- Explicar las características y usos del equipamiento y de los materiales implicados en la práctica del montañismo.
- Aplicar los métodos de enseñanza y las progresiones pedagógicas que facilitan el aprendizaje del montañismo.
- Emplear los conceptos básicos de la orientación en la montaña.

### **B.2 Contenidos.**

- Técnicas de progresión en montaña.
- Técnicas de acampada y vivac.
- Materiales y equipos del montañismo.
- Orientación y cartografía.
- Didáctica del montañismo.

### **B.3 Criterios de evaluación.**

- Efectuar un recorrido de montaña de dos días de duración con los siguientes ítems de evaluación:
  - Preparación previa del recorrido.
  - Determinación de la logística.
  - Técnica de progresión individual.
  - Vivac: elección del lugar y construcción.
  - Comunicación e intervención docente.
  - Avanzar con eficacia, seguridad y equilibrio en ascensos y descensos en los diferentes tipos de terrenos.
  - Elegir y justificar la elección del material y de los equipos necesarios en razón de los distintos tipos de progresión.
- Superar un circuito de orientación con los siguientes ítems de evaluación:
  - Tiempo empleado. Realización de un tiempo máximo no superior a un 15% del ejecutante de referencia.
  - Número de balizas localizadas. Se deberán localizar un mínimo de un 90% de las balizas instaladas.
  - Prueba técnica de posicionamiento en el mapa (triangulación o posicionamiento simple).
  - Analizar diferentes tipos de mapas e interpretar su simbología.



- Calcular desniveles y distancias longitudinales a partir de mapas de diferentes escalas.
- Elaborar gráficos de itinerarios en un mapa.
- Definir la información previa necesaria para el diseño de un itinerario.
- Reconocer e interpretar señalizaciones de carácter local e internacional de senderos e itinerarios.
- Reconocer e interpretar diferentes signos naturales para orientarse.
- Empleando brújula y mapas:
  - Calcular el azimut para identificar los lugares naturales y transcribirlos al mapa.
  - Determinar la propia situación en el mapa, a partir de los accidentes geográficos y/o los datos de los instrumentos de orientación.
  - Situar en el mapa puntos desconocidos.
  - Definir itinerarios sobre el mapa y justificar esta elección.
- En un supuesto práctico donde se conozcan las características del grupo y las condiciones climáticas y de terreno, diseñar:
  - El itinerario a seguir.
  - Calcular el ritmo adecuado y la duración de la marcha. Definir las indicaciones que debe recibir el grupo antes y durante la marcha.
- En un supuesto práctico donde se conozcan las características del grupo, las condiciones climáticas, definir para una acampada o vivac:
  - Las condiciones del terreno.
  - La elección de la ubicación del vivac. Los materiales y herramientas necesarias (naturales y artificiales). Construir vivacs y construcciones sencillas de refugio.

## **C) Módulo de Medio ambiente de montaña.**

### **C.1 Objetivos formativos.**

- Identificar las características ambientales de las montañas de la Península Ibérica.
- Iniciar en el conocimiento de la meteorología y climatología de la montaña.
- Iniciar el conocimiento de la ecología de montaña.
- Interpretar la educación ambiental como técnicas para el cambio de actitudes.
- Conocer las iniciativas legislativas y sociales para la conservación de la naturaleza silvestre de las zonas de montaña de la Península Ibérica.

### **C.2 Contenidos.**

- Iniciación a la geografía de las cadenas montañosas de la Península Ibérica.
- Meteorología y climatología de la montaña.
- Ecosistemas de montaña.
- Educación ambiental.
  - Herramienta para el cambio de aptitudes.
- Introducción a la promoción y conservación de la naturaleza silvestre.



### C.3 Criterios de evaluación.

- Interpretar un parte meteorológico.
- Identificar los signos naturales que permiten predecir cambios del tiempo meteorológico.
- Identificar las zonas influenciadas por los diferentes climas en España.
- Identificar las características de los diferentes ecosistemas de montaña.
- Analizar los efectos de las actuaciones humanas sobre los hábitats silvestres de determinadas zonas de montaña de España.
- Interpretar la legislación con relación a los espacios naturales y las prácticas deportivas normativizadas.
- Explicar la normativa de tramitación de permisos de acampada.
- Proponer acciones personales y colectivas a realizar para sensibilizar el respeto a la naturaleza y minimizar el impacto ambiental.

## **D) Módulo de Seguridad en el montañismo.**

### D.1 Objetivos formativos.

- Prevenir los accidentes e incidentes más frecuentes en el montañismo.
- Identificar los peligros objetivos y subjetivos del montañismo vinculándolos a la prevención y a las acciones de autorrescate.
- Explicar los hábitos de alimentación e higiene imprescindibles en la práctica del montañismo.
- Organizar un botiquín de montaña y emplear en caso de atención primaria.
- Conocer los criterios de organización del socorro de montaña en España.
- Emplear los sistemas básicos de radiocomunicaciones terrestres.
- Emplear los métodos más efectivos para la prevención de los trastornos ocasionados por la patología del medio ambiente de montaña.
- Emplear los protocolos generales de actuación de un accidente en la montaña.

### D.2 Contenidos.

- Accidentes más frecuentes en el montañismo.
- Calentamientos y enfriamientos en el montañismo.
- Alimentación e hidratación en el montañismo.
- Patología del medio ambiente.
- Botiquín y primeros auxilios de montaña.
- Higiene en la montaña.
- Peligros objetivos y subjetivos en el montañismo.
- Prevención, autorrescate en las actividades de montañismo.
- Socorro en la montaña.
- Movilización y transporte de heridos.



- Radiocomunicaciones.

### D.3 Criterios de evaluación.

- Indicar las causas de los accidentes e incidentes más usuales en el montañismo en España y explicar los aspectos que hay que tener en cuenta para la prevención de los accidentes más usuales en el montañismo.
- Describir los síntomas característicos de las alteraciones más comunes (fatiga, insolación, deshidratación, etc.) que pueden acarrear peligro para la salud del individuo o del grupo e indicar las medidas de recuperación que deben ser aplicadas.
- Explicar los criterios que hay que tener en cuenta para conseguir una correcta nutrición durante la práctica de actividades de montañismo.
- Explicar las actuaciones a seguir en la montaña para una correcta higiene del practicante.
- En un supuesto práctico de un accidente en la montaña, efectuar un simulacro de actuación de rescate, teniendo en cuenta:
  - Las normas de actuación en caso de accidente en la montaña.
  - El tipo de información que debe ser transmitida a los servicios de rescate y asistencia.
  - Los signos internacionales de socorro.
  - La forma de actuación en caso de evacuación aérea o terrestre.
  - La emisión correcta de los mensajes de radio utilizando las frecuencias indicadas.
  - El protocolo a seguir en caso de evacuación en zonas accesibles y en zonas inaccesibles.
- Enumerar los instrumentos, materiales y productos farmacéuticos que debe contener el botiquín de primeros auxilios en montaña.
- Explicar las medidas que hay que tomar para la prevención de las patologías del medio ambiente de montaña.
- Manejar correctamente un radiotransmisor para emitir un mensaje de socorro en la montaña.

### 3.3 Bloque Complementario.

#### A) Objetivos.

- Entender la terminología más frecuentemente utilizada en las ciencias de la especialidad deportiva, en alemán, francés o inglés.
- Emplear un procesador de textos para facilitar el cumplimiento de las funciones adecuadas a su nivel.
- Introducir a los futuros técnicos en la práctica deportiva realizada por discapacitados.



#### B) Contenidos.

- Terminología específica básica de la especialidad deportiva en el idioma que proceda.
- Procesamiento de texto.
- Didáctica básica de la especialidad para discapacitados.

#### C) Criterios de Evaluación.

- Sobre un texto en el idioma que proceda, referido a la especialidad deportiva, seleccionar y traducir los términos básicos de la misma.
- Aplicar la didáctica adecuada para enseñar un aspecto de la especialidad a discapacitados físicos, psíquicos y sensoriales.

### 3.4 Bloque de formación práctica.

#### A) Objetivos.

El bloque de Formación Práctica de las enseñanzas de primer nivel de los técnicos de Montañismo tiene como finalidad que los alumnos desarrollen de forma práctica las competencias adquiridas durante el período de formación, aplicando en situaciones reales los conocimientos y habilidades adquiridas en la formación teórica y práctica, y obtengan la experiencia necesaria para realizar con eficacia:

- La iniciación en la práctica del montañismo.
- La dirección de los participantes en las actividades de montañismo.
- Garantizar la seguridad de los participantes en las actividades de montañismo y aplicar en caso necesario los primeros auxilios.
- La colaboración en la promoción y conservación de la naturaleza de montaña.

#### B) Contenidos.

1. La Formación Práctica de las enseñanzas de primer nivel de los técnicos de Deportes de Montaña y Escalada consistirá en la asistencia continuada y participación activa, durante un período de tiempo previamente fijado de una duración no inferior a 150 horas, a sesiones de iniciación al montañismo, bajo la supervisión de un tutor asignado y con grupos designados a tal efecto. Este período deberá contener en su desarrollo sesiones de iniciación al montañismo entre el 60 y el 80% del total del tiempo del bloque de formación práctica y entre el 20 y el 40% en sesiones de programación y evaluación de las actividades realizadas.
2. El Bloque de Formación Práctica constará de tres fases: Fase de observación, Fase de colaboración y Fase de actuación supervisada. 3. Al término de las tres fases el alumno realizará una Memoria de Prácticas, la cual deberá ser evaluada por el tutor y por el centro de formación donde hubiera realizado su formación.





### C) Criterios de Evaluación.

En el bloque de formación práctica sólo se concederá la calificación de apto o no apto. Para alcanzar la calificación de apto los alumnos tendrán que:

- Haber asistido como mínimo al 80% de las horas establecidas para cada una de las fases.
- Participar de forma activa en las sesiones de trabajo.
- Alcanzar los objetivos formativos en cada una de las sesiones.
- Utilizar de un lenguaje claro y una correcta terminología específica.
- Presentar correctamente la memoria de prácticas.
- Estructurar la memoria de prácticas al menos en los apartados siguientes:
  - Descripción de la estructura y funcionamiento del centro, de las instalaciones y los espacios de las prácticas y del grupo o grupos con los que haya realizado el período de prácticas.
  - Desarrollo de las prácticas:
    - Fichas de seguimiento de las prácticas de cada sesión agrupadas por fases.
    - Informe de autoevaluación de las prácticas.
    - Informe de evaluación del tutor.