



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## UF2287 Material Deportivo y Entrenamiento Básico para la Progresión en Baja y Media Montaña

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

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.

### CONTENIDOS

#### 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



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)