

DEPORTES DE AVENTURA

OBJETIVOS GENERAL DEL CURSO

El Curso se propone siguientes objetivos generales:

Complementar el vació formativo en cuanto a titulaciones y competencias existentes para la realización de actividades de deporte aventura de carácter lúdico , en Monitores y Directores de Tiempo Libre.

CONTENIDOS GENERALES DEL CURSO

Curso intensivo con horario lectivo durante todo el día y con Veladas Nocturnas orientadas a los deportes de aventura: Orientación Nocturna, Raid de Aventura...

MODULO 1. CARTOGRAFIA Y ORIENTACIÓN (20 horas)

Objetivo del modulo.

Dotar al participante de los conocimientos necesarios para la interpretación de mapas, elaboración de rutas y manejo de instrumentos de orientación.

Practicas: Organización de una Prueba de orientación.

MODULO 2. ACTIVIDADES DE DEPORTE AVENTURA (40 horas)

Objetivo del Modulo: Dotar al participante de los conocimientos necesarios para la realización de actividades de deporte aventura orientada a los jóvenes, efectuando las maniobras de seguridad con total efectividad.

Practicas: El alumno deberá organizar varias de las actividades propuestas con total seguridad para los participantes.

ESCALADA

Objetivos; Conocer las técnicas de escalada y adquirir los conocimientos necesarios para realizar vías equipadas de un largo.

Contenidos;

Historia y modalidades de escalada.

Equipo y Material específico.

Fundamentos de la técnica gestual.

Técnica de progresión en pared.

Técnicas de seguridad: conceptos y maniobras, solución de problemas y prevención de riesgos en la escalada.

MONTAÑISMO

Objetivos; Realizar con autonomía y seguridad, el diseño y desarrollo de itinerarios sencillos por montaña en época estival y nevado.

Contenidos:

Equipo y material básico.

Preparación y diseño de itinerarios.

Técnicas de desplazamiento y progresión según el tipo de terreno.

Autodetenciones simples.

Acampada y vivac.

Conocimiento y prevención de riesgos en montaña.

ESPELEOLOGIA

Objetivos: Conocer las técnicas espeleológicas y adquirir los conocimientos necesarios para realizar exploraciones en determinadas cavidades.

Contenidos:

Material de exploración
Técnicas de progresión.
Maniobras de emergencia y sistemas de seguro.
Exploración de cavidades.
Autoprotección y prevención de riesgos.

TÉCNICAS CON CUERDAS

Objetivos: Conocer y dominar con seguridad las diferentes maniobras efectuadas con cuerdas.

Contenidos:

Técnica del rapel
La tirolina.
El puente tibetano.
La pasarela.
Técnicas de cabuyería.

MODULO 3. PRIMEROS AUXILIOS (5 horas)

- Principios Generales
- Quemadura, Rozaduras, Torceduras, R.C.P...