



Ciclo formativo de Grado Medio: Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre

Información y compromiso para **Primer Curso**

Las características y contenidos prácticos de este ciclo formativo exigen una buena condición física (resistencia, coordinación, equilibrio, fuerza, agilidad,...) y psíquica (madurez, empatía, responsabilidad,...).

Consideramos muy recomendable que los alumnos y alumnas que se matriculen se realicen un reconocimiento médico previo al inicio del ciclo.

VALORACIÓN INICIAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA

En las 2 primeras semanas de clase se realizarán las pruebas de valoración inicial de la condición física, consistentes en:

- Natación: Nadar 50 m estilo libre (60") y 25 m espalda (30"). Prueba de apnea (media piscina).
- Resistencia: Ruta de 10 km con mochila con un peso de al menos 8 kilos de lastre, con un desnivel positivo de 500m en menos de 2h 30'.
- Agilidad en bicicleta: Circuito de habilidad con giros, paradas, subidas y bajadas, etc.
- Potencia de brazos y piernas: salto horizontal, flexiones de brazos en suelo, dominadas en barra,...

MATERIAL NECESARIO/OBLIGATORIO

Lista de material obligatorio (sin él no se podrá participar en las actividades). Se informará adecuadamente en las primeras clases.

Primer curso

- Guía de bicicleta: Casco ciclismo, guantes, culote, gafas, mochila (20 litros min.), peto o camiseta amarillo flúor, silbato y manta térmica. (Nota: La bicicleta la pone el centro.)
- Guía de baja y media montaña: Teléfono móvil con app IGN instalada, reloj, brújula, chaqueta con membrana, guantes, gorro o similar, botas de montaña, primera capa térmica, segunda capa térmica o capa intermedia tipo primaloft, gorra o sombrero para el sol, pantalones con membrana, calcetines térmicos, ropa de repuesto térmica según actividad, gafas de sol categoría 3-4, bastones telescópicos, mochila de montaña con cubre mochila, adecuada para el transporte de todo el equipo, botiquín (que contenga al menos: manta térmica, venda larga, crema solar, esparadrapo, gasas, suero, tijeras, antiséptico, medicamentos personales), silbato/pito adecuado, linterna frontal, cantimplora, esterilla o aislante,... Mapas de las zonas.

Para más información sobre este ciclo formativo consulta <https://llegarasalto.com/guiafp/ciclos/AFD-202.html>

- Guía en el medio natural acuático: Escarpines, bañador, toalla, gorra, peto o camiseta amarillo flúor. Muy recomendable: neopreno (3-5 mm). Recomendable: gafas de sol.

- Técnicas de natación: Gorro, bañador, chanclas, toalla, gafas de natación.

- Los profesores informarán sobre los libros de texto/apuntes en papel y otros materiales didácticos obligatorios y/o recomendados.

MÓDULOS QUE SE IMPARTEN FUERA DEL CENTRO/SEDE

Las sesiones de práctica de varios módulos se imparten fuera del centro/sede. Los desplazamientos hasta los lugares de desarrollo de los mismos se realizarán por parte del alumnado, debiendo estar en el lugar indicado a la hora de inicio de las clases.

D/D^a _____ (mayor de edad, madre, padre, tutor legal) ha leído, comprendido y asume el contenido de este documento. Fecha y firma: