

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

|  |   |            |     |
|--|---|------------|-----|
| UNIDAD FORMATIVA                                     | HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO (TRANSVERSAL)                      | DURACIÓN   | 40  |
|  |   | Específica |     |
| Código   | UF0907  |            |     |
| Familia profesional                                  | ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS  |            |     |
| Área Profesional                                     | Prevención y recuperación   |            |     |
| Certificado de profesionalidad                       | COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE SOCORRISMO EN INSTALACIONES Y ESPACIOS NATURALES ACUÁTICOS | Nivel      | 3   |
| Módulo formativo                                     | Natación  | Duración   | 120 |
| Resto de unidades formativas que completan el módulo | Técnicas específicas de nado en el medio acuático (Transversal)                         | Duración   | 80  |

#### Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1 y la RP2.

#### Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

##### Capacidades y criterios de evaluación:

C1: Aplicar técnicas de selección, mantenimiento y preparación de los materiales que se utilizan para desplazamiento con técnicas de esquí alpino.

CE1.1 Identificar y describir las diferentes clases de tablas de esquí, botas, fijaciones de seguridad y bastones, especificando las características técnicas de todos estos elementos y relacionándolas con los distintos materiales que se utilizan en su fabricación.

CE1.2 Identificar y describir los distintos tipos de indumentaria y accesorios como son gafas, guantes, gorros y cascos, más habituales en la práctica del esquí alpino y relacionar las distintas combinaciones posibles de estas prendas y accesorios con las distintas condiciones meteorológicas que puedan producirse en la práctica del esquí alpino.

CE1.3 En un supuesto práctico de descenso alpino en el que se han determinado las condiciones meteorológicas y el tipo y estado de la superficie nevada:

- Seleccionar las tablas, fijaciones, botas y bastones conforme al tipo y estado de la superficie nevada.
- Seleccionar la indumentaria acorde a la climatología.
- Seleccionar los medios de protección personal como son las gafas, el casco y, en su caso, crema de protección facial y labial, conforme a las condiciones ambientales.

CE1.4 Realizar los distintos procesos de cuidado, mantenimiento, reparación operativa y almacenamiento de los materiales técnicos y personales para el descenso alpino.

C2: Dominar las técnicas de desplazamiento por todo tipo y estado de superficies nevadas utilizando los materiales específicos del esquí alpino.

CE2.1 Ejecutar técnicas de avance y dirección en desplazamientos con tablas de esquí alpino, en número, variedad y dominio que permitan su aplicación, con una seguridad máxima, a cualquier tipo de desnivel, tipo y estado de superficies nevadas esquiabiles.

CE2.2 En un supuesto práctico de esquí alpino en el medio nevado, aplicar, con eficacia y seguridad, técnicas de avance, deslizamiento, frenado y parada con tablas de esquí alpino en distintos estados del medio nevado.

CE2.3 En un supuesto práctico de esquí alpino en el medio nevado ejecutar giros y virajes, explicando sus ventajas e inconvenientes según el estado del medio nevado.

CE2.4 En un supuesto práctico de esquí alpino en el medio nevado realizar con destreza el encadenamiento de curvas, variando su radio y velocidad adaptando la técnica a diferentes tipos de nieve.

CE2.5 Realizar un recorrido "todo terreno", previamente conocido, en cualquier estado de la nieve, con un desnivel mínimo de 300 metros adecuando técnicas generales y específicas de esquí alpino a las características de los distintos tramos del mismo.

CE2.6 Realizar un descenso libre sobre una pista acondicionada y desconocida con un desnivel mínimo de 200 metros utilizando técnicas específicas de esquí alpino.

##### Contenidos:

##### 1. Materiales de esquí alpino y su mantenimiento

- Normativa de seguridad en la fabricación de los elementos técnicos y personales en el esquí alpino.
- Evolución de los esquis, botas y bastones:

- Evolución técnica y evolución de las características de los componentes de la dotación necesaria para esquiar.
- Evolución de los materiales.
- Los elementos técnicos para el deslizamiento:
  - Tablas de deslizamiento en esquí alpino: tipos y materiales
  - Botas para esquí alpino: tipos y materiales.
  - Fijaciones de seguridad: tipos y materiales.
  - Bastones: tipos y materiales.
  - Criterios de selección del equipo técnico para el deslizamiento. Conforme al género, edad y biotipología.
- Vestimenta, material personal y de protección personal:
  - Anorak y pantalón para nieve, cortavientos, forros polares, impermeables, ropa térmica interior, calcetines
  - Gorros y cascos
  - Guantes, finos, de trabajo, para frío
  - Gafas de sol y ventisca/ dispositivos para personas con problemas de visión, gafas correctoras y lentillas
  - Cremas de protección facial y labial
  - Criterios de selección del la Vestimenta, material personal y de protección personal conforme a las características de actividad a realizar.
- Mantenimiento, almacenaje y preparación de esquís, botas y bastones
  - Pautas para la supervisión y detección de defectos y anomalías: diagnóstico de deterioro o averías
  - Mantenimiento operativo: herramientas, materiales y procesos de reparaciones básicas.
  - Fijaciones de seguridad: evolución, tipología, regulación y mantenimiento.
  - Tipos de ceras y encerado de esquís
  - Arreglos de fortuna en pista para cualquier material de esquí y deslizamiento en nieve
  - Preparación de los materiales: adaptación y regulaciones básicas.
  - Almacenaje: protección y accesibilidad de los distintos materiales.

## **2. Técnica general de desplazamiento con tablas de esquí alpino**

- Adaptación al material de esquí alpino.
- Técnicas para llanear y pequeños ascensos: escalera, cuña invertida, paso patinador, «remar».
- Descenso directo.
- Cuña y giros en cuña.
- Descenso Directo en Diagonal.
- Derrapaje Oblicuo
- Derrapaje Redondeado
- Guirnaldas
- Viraje fundamental.
- Viraje Paralelo básico

## **3. Técnicas específicas de desplazamiento con tablas de esquí alpino**

- Viraje paralelo elemental.
- Viraje extensión-flexión.
- Viraje flexión-extensión.
- Viraje neutro (flexión constante).
- Virajes dependiendo del estado de la nieve, dentro y fuera de pista
  - Esquí en nieve dura
  - Esquí en hielo
  - Esquí en placa de viento
  - Esquí en nieve venteada (gránulos, “penitentes”)
  - Esquí en nieve costra
  - Esquí en nieve primavera
  - Esquí en nieve hueca (“podrida”, muy transformada)
  - Esquí en nieves cambiantes
- Viraje por salto.
- Viraje por salto de colas.
- Viraje «tip-tap».
- Virajes en pendientes muy inclinadas: adaptación de la posición corporal y el material a la situación
- Virajes en pendientes extremas: como mantener la seguridad y el control en todo momento
- Virajes en corredores («couloir»)
- Esquí en cornisas, rocas y otros accidentes del terreno

**Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES**

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación.

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.