

# ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO

## Bloque de formación general

### CURRÍCULUM

#### INTRODUCCIÓN

La EAM propone la realización de parte de la formación docente de los potenciales monitores de la EAM en una localización temporal externa a la realización específica del curso de capacitación de monitor en cada una de las especialidades. De esta manera los contenidos de carácter teórico y común para todas las especialidades de los cursos de Monitor Base se agrupan y se desarrollan a la vez.

Esta propuesta persigue **descargar la dedicación horaria de los cursos específicos**, a la vez que **ampliar la formación del monitor** en estos temas comunes (ver contenidos más adelante). Adicionalmente, este método de formación debe **ayudar en la homogeneización de los conocimientos básicos de los nuevos monitores**, a la vez que **simplificará notoriamente la organización de los cursos específicos**.

#### DESTINATARIOS

A aquellos deportistas interesados en pertenecer al colectivo de monitores de la EAM. Este colectivo tiene carácter amateur, benévolo y/o voluntario. Los acreditados en la EAM poseen una reconocida competencia técnica (deportiva) y docente (enseñanza y divulgación), pero en ningún caso pueden realizar actividades de conducción profesional. Su ámbito de actuación queda restringido a las actividades organizadas por clubes de montaña y la FAM.

#### ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN EAM

La realización del bloque de formación general tiene lugar sólo una vez a lo largo de la formación, siendo necesario el superarlo.

#### PROFESORADO

El profesorado de estos cursos se nutre de especialistas o profesionales en cada materia con una titulación académica acorde, bien universitaria o como técnicos deportivos en montaña o escalada, teniendo muchos de ellos una dilatada experiencia docente. La Comisión Directiva de la EAM velará por adecuación del profesorado para estos cursos, debiendo dar su visto bueno a la propuesta de profesorado en cada caso.

#### MODALIDAD ONLINE

**El número mínimo de alumnos para la realización del curso será de 15 personas; el número máximo se establece en 30 alumnos.**

La formación online se realizará durante un mes completo pudiendo acceder a la plataforma libremente para completar todos los contenidos.

La semana anterior al inicio del periodo de realización del curso se enviará el enlace a la plataforma incluyendo una breve guía sobre como acceder a la misma. La primera sesión

introdutoria será un documento en el que se explicará el funcionamiento de la plataforma, cómo acceder a los contenidos y cómo poder ir realizando las diferentes autoevaluaciones de cada módulo.

Una vez superadas las pruebas que se articulen para valorar la asimilación de contenidos, la validez del certificado de superación de este curso no tendrá caducidad para la realización del curso específico de cada especialidad deportiva.

### **MODALIDAD PRESENCIAL**

**El número mínimo de alumnos para la realización del curso será de 12 personas; el número máximo no podrá superar los 30 alumnos.**

La formación se realizará en **dos sesiones de día completo**, con una dedicación total de **16 horas lectivas**.

Una vez superada la prueba que se articule para valorar la asimilación de contenidos, la validez del certificado de superación de este curso no tendrá caducidad para la realización del curso específico de cada especialidad deportiva.

### **REQUISITOS DE ACCESO**

Todo aspirante a Monitor deberá cumplir necesariamente los requisitos siguientes:

- a. Ser federado FAM en el año en curso con la cobertura B o superior.
- b. Tener 18 años cumplidos.
- c. Presentar aval firmado por el presidente de su club adherido a la FAM.
- d. Cumplir los requisitos particulares requeridos.

### **PLAZAS DISPONIBLES**

Se establece un máximo de 30 plazas para cursar la formación online. Si el número de solicitudes supera el número ofertado de plazas, se realizará una selección atendiendo a los siguientes criterios, por orden de relevancia:

1. Tendrán prioridad los alumnos que hayan realizado algún Bloque Específico de las diferentes modalidades y estén pendientes de la realización del Bloque de Formación General para finalizar su formación.
2. Si el número de clubes que presentan candidatos es superior al número de plazas, se seleccionarán los clubes participantes (tantos como plazas se oferten), en reunión de la Comisión Directiva de la EAM. En esta evaluación se intentará atender a criterios de equilibrio territorial y número de federados. De cada club seleccionado sólo asistirá un participante en este caso. Este se elegirá de entre los candidatos presentados por el club atendiendo a los datos de su currículum deportivo.
3. Si el número de clubes que presentan candidatos es inferior al número de plazas, cada club automáticamente tiene asignada una plaza y será la Comisión Directiva de la EAM, en este caso, quien asigne la segunda o sucesivas plazas.

## CONTENIDOS

Materia	Horas	Contenido
INTRODUCCIÓN A LA ORGANIZACIÓN DE LA FAM Y DE LA EAM	0,5 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Federación Aragonesa de Montañismo (FAM) – Objetivos, organización y funcionamiento. Formación en el ámbito FAM.</li> <li>• Escuela Aragonesa de Montañismo (EAM) – Reglamento: cometidos, organización y funcionamiento. Titulación monitor EAM. Campo de actuación.</li> <li>• Ley Voluntariado Aragón: condición de voluntariado deportivo. Implicaciones en la labor como monitor EAM.</li> </ul>
ALIMENTACIÓN Y PREPARACIÓN FÍSICA	1,5 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición y rendimiento deportivo.</li> <li>• Nutrición y rendimiento físico. Factores limitantes.</li> <li>• Alimentación para la práctica deportiva: nutrición y ración hídrica.</li> <li>• Prevención de lesiones.</li> </ul>
METEOROLOGÍA Y CLIMATOLOGÍA	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción.</li> <li>• La atmósfera.</li> <li>• Presión.</li> <li>• Temperatura.</li> <li>• Tormentas.</li> <li>• Humedad.</li> <li>• Viento.</li> <li>• Nubes.</li> <li>• Precipitación.</li> <li>• Wind Chill.</li> </ul>
ORIENTACIÓN Y CARTOGRAFÍA	2,5 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación y puntos cardinales. Peligros objetivos y subjetivos.</li> <li>• Herramientas: mapa y brújula. Sistemas de representación; proyección UTM y coordenadas. Líneas de nivel y otros símbolos.</li> <li>• Planificación de un recorrido. Método MIDE.</li> </ul>
MARCO JURÍDICO DE LOS DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA	1,5 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leyes que nos afectan como deportistas y formadores.</li> <li>• Derechos y deberes del montañero.</li> <li>• Espacios Naturales y práctica deportiva</li> <li>• Responsabilidad civil del deportista y del monitor. Responsabilidad penal</li> <li>• Jurisprudencia</li> <li>• Recomendaciones para los monitores – Hoja de riesgo</li> </ul>
SEGURIDAD EN MONTAÑA	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accidentes en actividades en el medio natural.</li> <li>• La gestión del riesgo en el medio natural.</li> <li>• El riesgo y el técnico.</li> <li>• Organización de la seguridad.</li> <li>• Actuación ante un accidente o incidente.</li> <li>• Helitransporte.</li> <li>• Anexos y enlaces de interés.</li> </ul>

<p>EDUCACIÓN AMBIENTAL Y CONOCIMIENTO DEL MEDIO</p>	<p>2 horas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montañismo y medio ambiente.</li> <li>• Qué son las montañas.</li> <li>• Las rocas.</li> <li>• La vegetación.</li> <li>• La fauna.</li> <li>• Impactos de las actividades deportivas de montaña.</li> <li>• Espacios naturales protegidos.</li> </ul>
<p>MEDICINA EN MONTAÑA Y PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p>2 horas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspectos generales.</li> <li>• Evaluación Inicial del paciente. Exploración 1ª y 2ª</li> <li>• Soporte Vital Básico: RCP y OVA.</li> <li>• Patologías frecuentes en montaña.</li> <li>• Inmovilizaciones de fortuna.</li> <li>• El botiquín de montaña.</li> <li>• Solicitud de Socorro y actitud ante un helicóptero.</li> </ul>
<p>ASPECTOS PSICO- PEDAGÓGICOS DE LAS ENSEÑANZAS DEPORTIVAS. PERFIL DEL MONITOR</p>	<p>1,5 horas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marco de actuación: perfil del monitor (actitud del monitor)</li> <li>• Iniciación a la programación educativa: Qué, cómo y cuándo.</li> <li>• La comunicación – Medios de audiovisuales y experimentales de comunicación</li> <li>• Conducción de grupos – Animación a la actividad – Desarrollo de la actividad.</li> </ul>

ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO