



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Protección al Comprador

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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



**DURACIÓN**  
60 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

### Titulación

---

TITULACIÓN de haber superado la FORMACIÓN NO FORMAL que le Acredita las Unidades de Competencia recogidas en la Unidad Formativa UF2287 Material Deportivo y Entrenamiento Básico para la Progresión en Baja y Media Montaña, regulada en el Real Decreto 611/2013, de 2 de Agosto, por el que establece el correspondiente Certificado de Profesionalidad. De acuerdo a la Instrucción de 22 de marzo de 2022, por la que se determinan los criterios de admisión de la formación aportada por las personas solicitantes de participación en el procedimiento de evaluación y acreditación de competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral o vías no formales de formación. EUROINNOVA FORMACIÓN S.L. es una entidad participante del fichero de entidades del Sepe, Ministerio de Trabajo y Economía Social.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## A quién va dirigido

---

Este curso está dirigido a los profesionales del mundo de las actividades físicas y deportivas, concretamente en guía por itinerarios de baja y media montaña, dentro del área profesional actividades físico-deportivas recreativas, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con el conocimiento de material deportivo y entrenamiento básico para la progresión en baja y media montaña.

## Para qué te prepara

---

La presente formación se ajusta al itinerario formativo de la Unidad Formativa UF2287 Material deportivo y entrenamiento básico para la progresión en baja y media montaña. Certificando el haber superado las distintas Unidades de Competencia en ella incluidas, y va dirigido a la acreditación de las Competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral y de la formación no formal, vía por la que va a optar a la obtención del correspondiente Certificado de Profesionalidad, a través de las respectivas convocatorias que vayan publicando las distintas Comunidades Autónomas, así como el propio Ministerio de Trabajo (Real Decreto 1224/2009 de reconocimiento de las competencias profesionales adquiridas por experiencia laboral).

## Salidas laborales

---

El alumno podrá ampliar sus conocimientos en el ámbito deportivo relacionado con la baja y media montaña. El alumno mejorará sus expectativas laborales en el ámbito de las actividades deportivo-recreativas en la naturaleza y turismo activo, deportivo o de aventura y en las áreas de programación, organización, desarrollo, seguimiento y evaluación de itinerarios por baja y media montaña para todo tipo de usuarios.

## TEMARIO

---

### 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:
  1. - Diseño y materiales utilizados en la fabricación: fibras, tejidos, membranas, propiedades físicas y químicas, usos y aplicaciones.
  2. - Pluma o fibra: ventajas e inconvenientes.
  3. - Tejidos inteligentes: Capas modernas combinadas.
  4. - Nuevas prendas y materiales multiusos: «chaquetas de reunión».
  5. - Tejidos transpirables, tejidos cortavientos, tejidos ligeros, tejidos resistentes a la abrasión, tejidos impermeables.
  6. - La capucha en las chaquetas: características, tipos y aplicaciones.
  7. - Las capas de agua: .características, tipos y aplicaciones.
  8. - Ropa técnica para la vestimenta individual: tipos, características y aplicaciones, especificidad para adaptarse a las condiciones medioambientales y a la tipología del terreno.
  9. - Ropa interior: tipos, características y aplicaciones.
  10. - Teoría de las capas: interior, intermedia y protección.
  11. - 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.
3. Calzado:
  1. - Criterios de selección por la tipología del terreno y la meteorología.
  2. - Criterios de selección por ergonomía, carga de transporte y modalidad deportiva del desplazamiento.
  3. - Materiales y tejidos para la fabricación del calzado: aplicaciones, ventajas, duración y cuidados básicos.
  4. - Complementos del calzado: plantillas, cordones y polainas, entre otros.
  5. - 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.
4. Recursos de transporte del equipo personal:
  1. - Criterios de selección por la tipología del terreno y la meteorología.
  2. - Criterios de selección por ergonomía, carga de transporte y modalidad deportiva del desplazamiento.
  3. - 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.
  4. - Macutos: tipos, tejidos y propiedades, características (costuras, bolsillos, ventilación ,

- elementos de cierre ), criterios de ergonomía y morfología en función del género.
5. - Bolsas riñoneras: tipos, tejidos y propiedades, características (costuras, bolsillos, ventilación , elementos de cierre ), criterios de ergonomía.
5. Accesorios y materiales para el autocuidado y la protección personal:
    1. - 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.
    2. - Protección solar: gafas de protección UV, cremas de protección epidérmica, gorras y viseras.
    3. - 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.
    4. - Productos específicos para las rozaduras, erosiones e irritaciones dérmicas.
    5. - Botiquín básico de autocuidado y protección personal.
    6. - Accesorios y elementos de aseo personal: criterios ecológicos de de tratamiento y eliminación, criterios higiénicos de uso personal, huella ecológica de los productos utilizados.
  6. Accesorios y materiales complementarios:
    1. - Linternas y recursos de iluminación: tipos, características y aplicaciones.
    2. - Accesorios para comer y beber.
    3. - Herramientas básicas y polifuncionales: tipos, características y aplicaciones.
    4. - Bastones: criterios de agarre y ergonomía, tipos, características y aplicaciones.
    5. - Piolet de travesía Cabeza, regatón, almacenamiento y transporte.
    6. - Cuerdas, cordinos, arneses, mosquetones y elementos de acoplamiento-fijación: tipos, características y aplicaciones.
  7. Materiales y recursos de acampada y pernoctación:
    1. - Criterios de selección por la tipología del entorno y la meteorología.
    2. - Criterios de selección por ergonomía, volumen, peso y capacidad para albergar a personas y materiales.
    3. - Materiales y tejidos para la fabricación de tiendas de campaña y materiales de vivac.
    4. - Tiendas de campaña: tipos, características y aplicaciones.
    5. - Sacos de dormir: tipos, características y aplicaciones.
    6. - Techos y protecciones: técnicas y materiales para la construcción de refugios colectivos.
    7. - Seguridad y prevención medioambiental en la selección, uso, tratamiento y recuperación de materiales y recursos de acampada y pernoctación.
  8. 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:
    1. - Diseño y materiales de fabricación: propiedades de resistencia física, reciclado, materiales y técnicas específicas de restitución de su integridad física y propiedades.
    2. - Errores de uso de los distintos equipos, prendas y materiales como factor de un deterioro acelerado.
    3. - Caducidad del material de progresión y seguridad. Normativa nacional, europea y mundial al respecto.
    4. - Análisis y criterios de diagnostico precoz y preventivo de deterioro.
    5. - Concepto y diferencias entre mantenimiento preventivo, mantenimiento operativo y mantenimiento correctivo.
    6. - Mantenimiento preventivo: técnicas y criterios de aplicación para la conservación y anticipación de riesgos de deterioro y de roturas.
    7. - Mantenimiento operativo: técnicas y criterios de aplicación para efectuar reparaciones

- básicas, verificación de funcionalidad y seguridad de los materiales reparados.
8. - 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.
  9. - Criterios de almacenamiento y transporte del material deportivo.
  10. - 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:
  1. - Características, ambiente, clima y tipología del terreno.
  2. - Recursos naturales para atender a las contingencias: zonas y criterios para su localización.
2. Contingencias habituales susceptibles de de solución con recursos y medios de fortuna.
3. Equipo básico de supervivencia y reparación con recursos y medios de fortuna:
  1. - Herramientas polifuncionales: elementos de corte, tronzado y acondicionamiento del terreno.
  2. - Criterios de ergonomía y peso para su inclusión en el equipo transportado.
4. Reparación del material deportivo con medios de fortuna:
  1. - Habilidades manuales y adaptación de técnicas de mantenimiento operativo para su realización con recursos y medios de fortuna.
  2. - Posibilidades de uso y aplicación de los materiales habituales utilizados en actividades deportivas en el medio natural para efectuar reparaciones de fortuna.
  3. - Recurso naturales del entorno para efectuar reparaciones de fortuna - combinación de medios.
5. Adecuación de un refugio con medios de fortuna.
6. Construcción de útiles de inmovilización y transporte en situaciones de accidente o emergencia:
  1. - Recursos y técnicas para inmovilizar accidentados: entablillado y fijación de los distintos segmentos corporales.
  2. - Recursos y técnicas para transportar accidentados: construcción de camillas y polipastos de fortuna.
7. 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:
  1. - Condición física: capacidades condicionales.
  2. - Condición física como soporte del rendimiento deportivo.
  3. - Condición física como medio de mejora de la salud y la calidad de vida.
  4. - Acondicionamiento físico: métodos básicos de desarrollo de las capacidades condicionales.
  5. - La adaptación fisiológica y funcional al esfuerzo físico: bases y principios del entrenamiento.
  6. - Fatiga como efecto de la carga de entrenamiento.
  7. - Fatiga crónica o sobre-entrenamiento: concepto, detección y aplicación del principio de supercompensación.
2. Capacidades condicionales y coordinativas específicas para la progresión con eficacia y

seguridad por baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico:

1. - 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.
  2. - 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.
3. Desarrollo de la condición física genérica y específica para actividades de progresión por baja y media montaña y por terreno nevado de tipo nórdico:
1. - Fuentes de energía muscular: sistema anaeróbico aláctico, sistema anaeróbico láctico y sistema aeróbico.
  2. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
  3. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la fuerza.
  4. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la flexibilidad.
  5. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en instalaciones deportivas: la sala de entrenamiento polivalente.
  6. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en el entorno natural: carga del equipo, distancias y pendientes.
  7. - Uso de equipos y materiales específicos de progresión por el entorno natural para la mejora específica de la condición física.
4. Técnicas de manejo de cuerdas, progresión y de autorrescate.
5. Procedimientos básicos para la autoevaluación de las capacidades técnicas y físicas demandadas en la guía de baja y media montaña:
1. - Procedimientos básicos de autovaloración de la forma deportiva: inicial y de progreso.
  2. - Registro de las cargas de entrenamiento y evolución en los resultados.
  3. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de la condición física.
  4. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de las capacidades coordinativas.
  5. - 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.
  6. - 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.
  7. - Vivencias, compromiso y continuidad en la ejecución práctica de programas de entrenamiento.
6. Nutrición, hidratación y técnicas de recuperación:
1. - Nutrición e hidratación: hidratación, principios inmediatos, aporte calórico, función plástica, restitución de sustancias de regulación.
  2. - Necesidades de nutrición e hidratación: metabolismo basal y actividades físicas por intensidad y condiciones mediambientales.
  3. - Medidas especiales de apoyo y recuperación del entrenamiento: suplementos y complementos nutricionales, ayudas ergogénicas.
  4. - Técnicas básicas de masaje y auto masaje.
  5. - Técnicas básicas de hidroterapia para la recuperación: hidromasaje y baños de contraste.
7. 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.

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group