

III. OTRAS DISPOSICIONES

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

12870 *Resolución de 11 de noviembre de 2013, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de nivel I y II de las especialidades deportivas de Orientación y Raid de Aventura.*

El Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial, determina en su disposición transitoria primera que hasta la implantación efectiva de las enseñanzas de una determinada modalidad o especialidad deportiva, las formaciones promovidas por las respectivas federaciones deportivas y por los órganos responsables de deportes de las Comunidades Autónomas podrán obtener el reconocimiento a efectos de correspondencia formativa, una vez publicado el título oficial, siempre y cuando se adapten a lo establecido en la norma que dicte el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

La Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, por la que regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, viene a regular los aspectos curriculares de las actividades de formación deportiva a los que se refiere la disposición transitoria primera del RD 1363/2007, de 24 de octubre, las organiza en tres niveles: Nivel I, nivel II y nivel III, y obliga a que estas se refieran a un plan formativo para cada modalidad o especialidad. Este plan formativo se establecerá a propuesta de la federación deportiva española correspondiente o de las Comunidades Autónomas o de las Ciudades con Estatuto de Autonomía y desarrollará el requisito específico de acceso, el bloque específico, el periodo de prácticas de cada nivel, y en su caso, la oferta parcial del nivel I.

La existencia de un plan formativo común a todas las actividades de formación deportiva de un mismo nivel y modalidad pretende garantizar la homogeneidad de la formación de los entrenadores deportivos dentro del sistema deportivo, y adecuar sus contenidos a los objetivos establecidos para cada nivel. El artículo 4 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, permite la flexibilización de las enseñanzas y compatibilizar esta formación con otras actividades deportivas, laborales o académicas. En estas circunstancias y para garantizar los objetivos propuestos, parece adecuado, a semejanza de lo establecido con el bloque común, determinar las áreas del bloque específico que pueden ser ofertadas a distancia.

De acuerdo con el artículo 6 de la citada Orden, corresponde al Presidente del Consejo Superior de Deportes establecer mediante Resolución el plan formativo de la modalidad.

Por su parte, la Federación Española de Orientación (FEDO) ha propuesto el plan formativo nivel I y II de las especialidades de Orientación y Raid de Aventura, reconocidas por el Consejo Superior de Deportes según lo dispuesto en el artículo 8 b) de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, y respecto de la cual no se ha desarrollado y regulado los correspondientes títulos de enseñanza deportiva.

Por todo ello y en el marco normativo descrito, y en virtud de las facultades que confiere a la Presidencia del Consejo Superior de Deportes el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, resuelvo:

Primero. *Objeto.*

La presente Resolución tiene como objeto establecer los planes formativos de nivel I y II de las especialidades deportivas de orientación y raid de aventura, de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre.

Segundo. *Código de los planes formativos de orientación y raid de aventura.*

1. Orientación:

Nivel I: PF - 113OROR01.

Nivel II: PF - 213OROR01.

2. Raid de aventura:

Nivel II: PF - 213ORRA01.

Tercero. *Estructura y duración del plan formativo de Orientación.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 65 h.
2. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 h.
3. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 h.
4. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 h.
5. Los objetivos formativos y contenidos de las áreas del bloque específico, así como los objetivos formativos y las actividades del periodo de prácticas de cada nivel se desarrollan en el anexo I de esta orden.

Cuarto. *Estructura y duración del plan formativo de Raid de Aventura.*

1. El bloque específico y el periodo de prácticas del nivel I será el mismo que el establecido para la especialidad de orientación.
2. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 h.
3. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 h.
4. Los objetivos formativos y contenidos de las áreas del bloque específico, así como los objetivos formativos y las actividades del periodo de prácticas de cada nivel se desarrollan en el anexo I de esta orden.

Quinto. *Requisitos de carácter específico del nivel I del plan formativo de orientación.*

1. Para el acceso a las actividades de formación deportivas de nivel I en orientación, además de los requisitos generales de acceso, se debe superar los requisitos específicos de acceso establecidos en el anexo I de esta orden.
2. Los técnicos evaluadores de los requisitos de acceso específicos deberán cumplir los requisitos de profesorado establecidos en el artículo 14 de la Orden EDU/3186/2007, de 7 de diciembre.

Sexto. *Formación a distancia.*

1. Las áreas susceptibles de ser impartidas a distancia en su totalidad o de forma semipresencial serán las reflejadas en el anexo II.
2. La evaluación final para las áreas impartidas a distancia en su totalidad exigirá la superación de pruebas presenciales.

Séptimo. *Áreas comunes a los dos planes formativos.*

Son comunes a los dos planes formativos las siguientes áreas, con la misma denominación y carga horaria:

En el nivel II:

- Área: Deporte de orientación y discapacidad.
- Área: Preparación física.

Octavo. *Resolución del procedimiento.*

La presente Resolución pondrá fin a la vía administrativa, pudiendo ser recurrida potestativamente en reposición, en el plazo de un mes y ante el Presidente del Consejo Superior de Deportes, de acuerdo con lo dispuesto en los artículos 116 y 117 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, en la redacción dada por la Ley 4/1999, de 13 de enero, o directamente, mediante la interposición de recurso contencioso administrativo ante los Juzgados Centrales de lo Contencioso-Administrativo, conforme a lo establecido en el artículo 9.c) de la Ley 29/1998, de 13 de julio, reguladora de la Jurisdicción Contenciosa-Administrativa, y el artículo 90.4 de la Ley Orgánica 6/1985, de 1 de julio, del Poder Judicial, en la redacción dada por la Ley Orgánica 6/1998, de 13 de julio, en el plazo de dos meses a contar desde el día siguiente a la fecha de su notificación, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 46.1 de la citada Ley 29/1998.

Madrid, 11 de noviembre de 2013.–El Presidente del Consejo Superior de Deportes, Miguel Cardenal Carro.

ANEXO I**Plan formativo Orientación***Nivel I: Orientación PF-113OROR01*

Áreas del bloque específico Orientación

	Horas
Área: Perfeccionamiento técnico	10
Área: Área de enseñanza de la orientación	30
Área: Reglamiento y material	10
Área: Organización de eventos de orientación	15

Nivel II: Orientación PF-213OROR01

Áreas del bloque específico Orientación

Área: Perfeccionamiento técnico	30
Área: Trazados	20
Área: Cartografía	20
Área: Enseñanza de la orientación	20
Área: Organización de eventos de orientación	20
Área: Deporte de orientación y discapacidad	20
Área: Preparación física	50

Nivel II: Raid de Aventura PF-213RARA01

Áreas del bloque específico Orientación

Área: Entrenamiento técnico	50
Área: Cartografía y trazados	20
Área: Enseñanza del Raid de orientación	20
Área: Organización del Raid de orientación	20
Área: Deporte de orientación y discapacidad	20
Área: Preparación física	50

Nivel I Orientación - PF-113OROR01

Requisitos de carácter específico:

Estructura de la prueba de acceso:

Carrera de orientación de distancia media y nivel H21B, de acuerdo con las indicaciones de la Dirección Técnica de la Federación Española de Orientación.

Criterios de evaluación de la prueba:

Realizar un recorrido de orientación, visitando en orden los controles marcados en el recorrido, antes del tiempo máximo establecido por el Tribunal de entre 60 a 70 minutos, y basándose en la información que da el mapa y con la ayuda de la brújula.

Condiciones básicas de realización de la prueba:

Espacios y equipamientos:

La prueba práctica se realizará en un bosque o zona natural en la que exista un mapa de orientación con normativa oficial y registrado en la federación. El mapa debe ser reciente (menos de 5 años) o estar actualizado en el último año. La escala del mapa será a 1:10000, salvo que las condiciones específicas del terreno requieran otra.

Bloque específico

Área Perfeccionamiento técnico

Objetivos formativos:

- Describir las principales técnicas y tácticas de orientación, y su aplicación.
- Valorar la ejecución técnico-táctica en la iniciación deportiva en orientación.
- Identificar los errores más habituales, relacionándolos con las tareas de corrección.
- Aplicar técnicas de identificación de errores.
- Valorar el comportamiento técnico-táctico más adecuado.

Contenidos:

- Técnicas elementales, táctica y estrategia del deporte de orientación:
- Concepto de técnica, táctica y estrategia en el deporte de orientación.
- Técnica inicial: Orientar y coger el mapa.
- Lectura del mapa.
- Orientación por elementos lineales.
- Orientación precisa-somera.
- Navegación con brújula. Rumbos.
- Punto de ataque.
- Línea de parada.
- La elección del itinerario.
- Estrategias en la carrera de orientación.
- Planillas para el análisis técnico-táctico de las carreras de orientación.
- El análisis de una carrera de orientación en la iniciación.
- Plan de actuación ante un error. La relocalización.

Área de Enseñanza de la Orientación

Objetivos formativos:

- Concretar la sesión de iniciación en orientación a partir de la programación de referencia.

- Describir los elementos y organización de la programación.
- Elaborar (adaptando) secuencias de aprendizaje.
- Dirigir a los deportistas en sesiones de iniciación de orientación.
- Describir y aplicar procedimientos de dinamización, evaluación y control.
- Colaborar en la recogida de información del proceso de iniciación de orientación.
- Identificar las características de los instrumentos y soportes de recogida de la información, así como de los procedimientos de tratamiento de la misma.

Contenidos:

- Las progresiones didácticas de referencia en la enseñanza del deporte de orientación:
 - El modelo sueco.
 - Método de Gunnar Hasselstrand.
 - Otras.
- Didáctica de la orientación en la iniciación y en el deporte escolar:
 - Características generales de los iniciados y de los escolares.
 - Características y valores del docente de orientación.
 - Características de los circuitos de orientación para estos colectivos.
 - Estados afectivos del niño y del iniciado en el deporte de orientación.
 - La orientación en el currículo escolar.
- La programación en la iniciación al deporte de orientación:
 - Establecimiento de objetivos y contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales).
 - Material e instalaciones necesarias.
 - Temporalización y secuenciación de los contenidos.
 - Partes de una sesión de iniciación.
 - Diferencias del iniciado niño-adulto.
 - Ejercicios básicos en la iniciación.
 - La evaluación del proceso de iniciación.

Área: Reglamento y material

Objetivos formativos:

- Analizar las características del reglamento de las distintas modalidades de orientación y los procesos de inscripción.
 - Describir las características de los mapas de orientación, de los materiales e instrumentos permitidos en cada modalidad.
 - Explicar la evolución histórica del reglamento del deporte de orientación.

Contenidos:

- Características generales del deporte de orientación:
 - Concepto y evolución histórica.
 - Modalidades del deporte de orientación.
 - Reglamento básico de orientación a pie y sus categorías.
 - Características reglamentarias de los materiales e instrumentos.
 - Las competiciones de orientación.
 - Aspectos distintivos del reglamento de O-BM, O-Ski, Raids de aventura y Trail-O.
 - Generalidades de las normas cartográficas ISOM e ISSOM.

Área: Organización de eventos de Orientación

Objetivos formativos:

- Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos del evento.
- Describir las características de las competiciones
- Identificar las condiciones de seguridad en la práctica.
- Colaborar en la recogida de información de las actividades programadas.
- Aplicar procedimientos para la obtención y análisis del grado en el que se han alcanzado los objetivos, y su evaluación.
- Interpretar la normativa de seguridad en zonas de práctica.
- Aplicar los protocolos establecidos para este tipo de eventos y actividades.

Contenidos:

- Organización de una prueba de orientación:
 - El lugar de la prueba. Permisos. Tipos de terreno.
 - Establecimiento de la zona de competición, salida, llegada, zonas no permitidas o peligrosas.
 - Recursos humanos en la organización una prueba de orientación y sus funciones. Trazador. Juez-controlador. Personal de organización.
 - El sistema de toma de tiempos y resultados. Sistemas manuales y electrónicos.
- Adaptaciones de facilitación para carreras de iniciados y escolares:
 - Los recorridos balizados en la iniciación.
 - Las carreras en parques y zonas urbanas.
 - La descripción del control para iniciados.
 - Adaptaciones cartográficas y de trazado.
- Aspectos básicos del trazado de pruebas de orientación en sus distintas modalidades:
 - Aspectos generales del trazado.
 - Particularidades de la O-pie.
 - Particularidades de la O-BM.
 - Particularidades del O-Ski.
 - Particularidades del O-Precisión.
- La seguridad y prevención de riesgos en una prueba de orientación:
 - Descripción de los riesgos y medidas preventivas.
 - Protocolos de actuación ante un accidente.

Periodo de prácticas:

Objetivos formativos:

- Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados.
- Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados.
- Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la iniciación deportiva en orientación.
- Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva en orientación.
- Preparar y dirigir a orientadores noveles para competiciones de iniciación.
- Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.

– Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Aplicación de los primeros auxilios en un supuesto práctico
- Atención a los deportistas y alumnos; recibiendo, informando, asesorando y despidiendo.
- Organización y dirección de sesiones de iniciación siguiendo las instrucciones que reciba y la programación de referencia.
- Acompañamiento al deportista en competiciones de iniciación.
- Colaboración en la organización de pruebas de orientación.

Nivel II – Orientación Código: PF-213OROR01

Área: Perfeccionamiento técnico

Objetivos formativos:

- Valorar el rendimiento del deportista de orientación en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva.
- Analizar las técnicas apropiadas y situaciones tácticas que se dan en una carrera de orientación.
- Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- Dirigir sesiones de entrenamiento del deportista de orientación, demostrando las técnicas propias de este nivel.
- Dirigir al deportista de orientación en competiciones de tecnificación.

Contenidos:

- Aspectos biomecánicos de la carrera en el medio natural:
 - La zancada. Tipo de zancada según el terreno.
 - Agilidades y automatismos.
 - Adaptación gestual a los diferentes tipos de terrenos.
 - Carrera en subidas y bajadas con fuertes desniveles.
 - Coordinación segmentaria en el desplazamiento sobre diferentes tipos de terrenos.
 - La economía de esfuerzo en la carrera de orientación.
- Aspectos biomecánicos de la carrera de orientación en bici de montaña:
 - La postura. El sillín. El portamapas.
 - Fases del pedaleo. Cadencia en una prueba de orientación.
 - Fuerzas de resistencia y de propulsión. Aplicaciones para la mejora en la eficacia de pedaleo.
 - Agilidad y automatismos sobre la bici.
- Técnicas avanzadas en el deporte de orientación:
 - Entrenamiento y desarrollo.
 - Aplicación de las técnicas avanzadas atendiendo al tipo de terreno.
- La táctica en el deporte orientación:
 - Elecciones de ruta según el tipo de terreno y de prueba.
 - Elecciones de ruta en tramos largos y medios.
 - Elecciones de ruta por elementos grandes/pequeños y relieve.
 - Elecciones de ruta combinando líneas y elementos.
 - Valoración de rutas según diferencias de relieve.

- Comprobación de rutas efectuadas según la capacidad física y técnica del corredor.
- Modulación del ritmo según el tipo de terreno y prueba.
- La táctica en la pruebas de O-BM y O-Ski.
- La estrategia en una prueba de orientación:
 - Tipos de estrategia.
 - Variables y factores a tener en cuenta.

Área de Trazados

Objetivos formativos:

- Elaborar los trazados de las competiciones, atendiendo a las normas y líneas generales dadas para los distintos niveles.
 - Analizar el reglamento de la prueba, las normas de trazados para cada categoría, y aplicando procedimientos establecidos.

Contenidos:

- El trazado de una competición de orientación:
 - Tipos de terreno e influencia en los trazados.
 - Objetivos del trazador de recorridos de orientación.
 - Normas y líneas generales para trazar recorridos.
 - Trazados de recorridos en los distintos niveles técnicos para orientación a pie.
 - Particularidades de los trazados de recorridos de orientación nocturna.
 - Especificaciones para los trazados de orientación en O-BM y O-Ski.
 - Utilización del software OCAD para la realización de trazados de orientación.

Área de Cartografía

Objetivos formativos:

- Dibujar un mapa para la práctica de la orientación, utilizando los instrumentos, herramientas y técnicas apropiadas.
 - Digitalizar un mapa de orientación a través de software específico.

Contenidos:

- Fases en la elaboración de un mapa de orientación:
 - Construcción del mapa base.
 - Trabajo de campo.
 - Dibujado y digitalización.
- Introducción a la Información geográfica digital:
 - Tipos de mapas.
 - Información analógica-digital.
 - Formato de los datos digitales geográficos.
 - Ráster-vector.
 - Características destacables, principales formatos.
 - Concepto de capas de información.
- El trabajo de campo:
 - Establecimiento de un plan de trabajo.
 - Preparación de documentos.
 - Levantamiento de objetos puntuales, lineales y aéreos.

- Triangulación de detalles.
- Nivelación.
- Nuevas Herramientas de apoyo en el trabajo de campo:
 - El uso de las tablet PC y los UMPC.
 - Modelos optimizados.
 - Sistemas de posicionamiento global.
 - Requerimientos y posibilidades de los equipos.

Área: Enseñanza de la Orientación II

Objetivos formativos:

- Elaborar programas de iniciación a la orientación.
- Concretar los contenidos y las adaptaciones en los grupos de edades.
- Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de los deportistas de orientación.
 - Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección.
 - Coordinar la actividad de otros técnicos deportivos en la iniciación a la orientación.
 - Analizar las funciones de los técnicos en los cursos y eventos de iniciación.

Contenidos:

- Programas de iniciación a la orientación:
 - Características y adaptaciones a una población escolar.
 - Características y adaptaciones a una población adulta.
- Entrenamiento para grupos de orientadores:
 - Junior.
 - Sénior.
 - Veteranos.
- Aspectos clave en la detección de nuevos talentos:
 - Principales indicadores.
 - Pruebas y test para la detección de talentos.
 - El factor edad.
- La organización de cursos de iniciación a la orientación:
 - Contenidos, objetivos y actividades.
 - Instalaciones y materiales.
 - Funciones de los técnicos.

Área: Organización de eventos de orientación II

Objetivos formativos:

- Concretar la temporalización de los eventos de la orientación.
- Analizar las características de las asociaciones deportivas y clubes de la orientación.
- Gestionar y organizar eventos de la orientación de promoción e iniciación deportiva, de un club.
 - Analizar las características y requisitos materiales y humanos de los eventos.
 - Colaborar en la gestión, organización y desarrollo de eventos de tecnificación de la orientación.
 - Recoger la información sobre el desarrollo del evento deportivo de promoción e iniciación a la orientación.
 - Analizar los sistemas de recogida de datos, la documentación utilizable.

Contenidos:

- El club de orientación y las asociaciones deportivas:
 - Fundamentos legales.
 - Organigrama.
 - Actividades.
 - Características de los clubes de orientación en otros países.
 - La licencia de orientación. Licencia anual y de licencia de día.
- La organización de una prueba oficial de orientación. Temporalización y fases:
 - Previo:
 - Elección de la zona y el cartógrafo.
 - Obtención de permisos y seguros.
 - Publicidad y boletines.
 - Las inscripciones.
 - Trazados e impresión.
 - Recursos humanos y materiales necesarios. Organigrama.
 - Durante:
 - Organización de las zonas de competición, parking, meta y salida.
 - Colocación de controles.
 - Funciones y tareas de cada zona.
 - El seguimiento en directo de la prueba (GPS, cámaras, radio, etc.).
 - Entrega de trofeos.
 - Después:
 - Publicación de resultados.
 - Evaluación del evento.
 - Memorias del evento para patrocinadores y entidades colaboradoras.
 - Reportajes y notas de prensa.
- Las funciones del juez controlador en la organización de una prueba de orientación:
 - Antes de la prueba.
 - Durante la prueba.
 - Después de la prueba.
- La organización de otros eventos de orientación:
 - Circuitos permanentes.
 - Pruebas populares y promocionales.
 - Pruebas no oficiales.
 - Concentraciones.

Área: Deporte de Orientación y Discapacidad

Objetivos formativos:

- Organizar sesiones de iniciación a la orientación para personas con discapacidad.
- Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- Analizar las características de la tarea, y de los materiales.
- Identificar las limitaciones para la práctica del deporte de orientación originadas por el contexto.
- Organizar a los deportistas con discapacidad.

- Interpretar las principales clasificaciones funcionales y las características de las diferentes disciplinas.
- Dirigir a las personas con discapacidad hacia la práctica del deporte de orientación, especialmente hacia el Trail-O.

Contenidos:

- Análisis de las adaptaciones del deporte de orientación a las capacidades de las diferentes personas con:
 - Discapacidad física.
 - Discapacidad sensorial.
 - Discapacidad intelectual.
- Estrategias de inclusión de los y la deportistas con discapacidad en las sesiones de orientación:
 - Adaptación de las tareas de iniciación a la orientación.
 - Adaptaciones de los materiales.
 - Adaptaciones metodológicas y la enseñanza multinivel aplicada a la orientación.
 - Criterios de adaptación de los juegos para facilitar la inclusión.
- La especialidad de Trail-O:
 - Orígenes y reglamento.
 - El mapa: especificidades.
 - El terreno: lugares adecuados. Posibles situaciones problema.
 - La tarjeta de control y solucionario.
 - Diseño de competiciones y trazados.
- Ejercicios para la enseñanza y entrenamiento de la orientación para personas con distintas discapacidades:
 - Ejercicios para la enseñanza del Trail-O para personas con y sin discapacidad.
 - Otros ejercicios para la enseñanza de la orientación.
 - Medidas facilitadoras para la inclusión de las personas con discapacidad en los clubs y asociaciones de orientación.

Área: Preparación Física

Objetivos formativos:

- Valorar la condición física del deportista de orientación.
- Aplicar pruebas y test de campo, y analizar sus resultados.
- Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física, atendiendo a la edad y nivel de los deportistas.
 - Analizar la programación de referencia, la metodología, los medios específicos de preparación.
 - Dirigir sesiones de desarrollo de la condición física del corredor de orientación.
 - Prevenir lesiones y patologías más habituales del deporte de orientación.

Contenidos:

- Valoración de la condición física del deportista de orientación mediante test de campo y de laboratorio.
 - Diferencias entre test de campo y laboratorio.
 - Características y aplicación de los test.
 - Test para valorar la resistencia aeróbica y anaeróbica.
 - Test para valorar la fuerza.

- Test para valorar la velocidad.
- Test para valorar la flexibilidad.
- Pautas para la planificación de la condición física del deportista de orientación:
 - Los principios generales del entrenamiento aplicados al deporte de orientación.
 - Principales modelos para la planificación de una temporada en cada una de las modalidades de orientación.
 - El entrenamiento de la condición física en relación a la edad y nivel.
 - Diseño y organización de sesiones de entrenamiento para el desarrollo de la condición física del deportista de orientación:
 - Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza.
 - Medios y métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
 - Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad.
 - Medios y métodos para el desarrollo de la flexibilidad.
 - El entrenamiento integrado.
 - Epidemiología del deporte de orientación y medidas para la prevención de lesiones:
 - Las capacidades físicas básicas y la prevención de lesiones.
 - El entrenamiento propioceptivo.
 - Vendajes funcionales. Realización y funciones.

Periodo de prácticas:

- Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzadas en el proceso formativo.
- Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en el centro educativo.
- Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.
- Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la tecnificación deportiva en orientación.
- Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva en orientación.
- Dirigir a un grupo de corredores de orientación en competiciones.
- Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.
- Elaborar mapas para carreras de iniciación y entrenamientos.
- Realizar trazados para competiciones de orientación.

Actividades:

- Atención a los deportistas, recibiendo, informando, asesorando y despidiendo.
- Dirección a los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación.
- Valoración la condición física de los deportistas de orientación mediante test de campo y/o laboratorio, y el análisis de los resultados para programar el posterior entrenamiento.
- Dirección de sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico.
- Organización de sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Organización de actividades y competiciones de iniciación y promoción del deporte de orientación.
- Acompañamiento a los deportistas en competiciones de tecnificación.
- Elaboración de mapas de orientación para la realización de entrenamientos y competiciones de iniciación.
- Elaboración de trazados de competiciones de iniciación y/o de competiciones regionales.

Nivel II – Raid de Aventura - PF-213RARA01

Área de Perfeccionamiento técnico

Objetivos formativos:

- Valorar el rendimiento del corredor de Raid en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva.
- Describir los aspectos técnicos y biomecánicos de las principales pruebas de las que se compone un Raid de orientación.
- Analizar las situaciones tácticas y estratégicas que se dan en un Raid de orientación.
- Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- Dirigir sesiones de entrenamiento del deportista de Raid, demostrando las técnicas propias de este nivel.
- Dirigir al deportista de Raid en competiciones de tecnificación.

Contenidos:

- Aspectos biomecánicos de la carrera y trekking en el medio natural:
 - La zancada. Tipo de zancada según el terreno.
 - Agilidades y automatismos.
 - Adaptación gestual a los diferentes tipos de terrenos.
 - Desplazamientos en subidas y bajadas con fuertes desniveles.
 - La economía de esfuerzo en el medio natural.
- Aspectos biomecánicos de la carrera de orientación en bici de montaña:
 - La postura. El sillín. El porta mapas.
 - Fases del pedaleo. Cadencia en una prueba de orientación.
 - Fuerzas de resistencia y de propulsión. Aplicaciones para la mejora en la eficacia de pedaleo.
 - Agilidad y automatismos sobre la bici.
- Aspectos técnicos de la escalada:
 - El material de escalada.
 - Principales técnicas de escalada.
 - La seguridad en la escalada.
 - El Rapel. Técnica y ejecución.
- Aspectos técnicos del piragüismo:
 - Tipos de piragua y modalidades.
 - Principios técnicos básicos del piragüismo.
 - Diferencias piragüismo en río y pantano.
- Aspectos técnicos de espeleología y barranquismo:
 - Material para la espeleología y barranquismo.
 - Medidas de seguridad.
 - Técnicas básicas.
- Aspectos técnicos del patinaje en línea:
 - Tipos de patines y elementos de protección.
 - Técnicas básicas: impulsar, girar y frenar.
- La táctica y la estrategia en un Raid de orientación.
 - Tipos de estrategia en Raid.
 - Variables y factores en la estrategia de un Raid:
 - Características físicas y técnicas de los integrantes de un equipo de Raid.
 - Tipos de pruebas y puntuación que forman el Raid. Sectores fuertes/débiles del equipo.

- Reglas específicas de la prueba.
- Planteamiento deportivo del Raid.
- Elecciones de ruta según el tipo de terreno y de prueba.
- Elecciones de ruta en tramos largos y medios.
- Elecciones de ruta por elementos grandes/pequeños y relieve.
- Elecciones de ruta combinando líneas y elementos.
- Valoración de rutas según diferencias de relieve.
- Modulación del ritmo según el tipo de terreno y prueba.

Área de cartografía y trazados

Objetivos formativos:

- Elaborar los trazados de las competiciones, atendiendo a las normas y líneas generales dadas para los distintos niveles.
- Analizar el reglamento de la prueba, las normas de trazados para cada categoría, y aplicando procedimientos establecidos.
- Obtener y adaptar los mapas para la práctica de Raid de orientación.

Contenidos:

- El trazado de un raid de orientación:
- Tipos de terreno e influencia en los trazados.
- Objetivos del trazador de recorridos de Raid.
- Normas y líneas generales para trazar recorridos.
- Sectores y pruebas de un Raid.
- Trazados de recorridos en los distintos niveles técnicos y modalidades de Raid.
- Utilización de software específico (OCAD y otros) para la realización de trazados de orientación.
- Tipos de mapas para la práctica de Raid de orientación.
- Recursos para obtener un mapa válido para un Raid atendiendo a la normativa.
- Pautas para la modificación, revisión y adaptación del mapa a cada sector del Raid.
- Utilización de software específico para la modificación y maquetación del mapa.

Área didáctica del Raid de orientación

Objetivos formativos:

- Elaborar programas de iniciación a la orientación.
- Concretar los contenidos y las adaptaciones en los grupos de edades.
- Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos de los deportistas de orientación.
- Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección.
- Coordinar la actividad de otros técnicos deportivos en la iniciación a la orientación.
- Analizar las funciones de los técnicos en los cursos y eventos de iniciación.

Contenidos:

- Programas de iniciación al Raid:
- Características y adaptaciones a una población escolar.
- Características y adaptaciones a una población adulta.
- La enseñanza de las principales pruebas de las que se compone un Raid:
- Técnicas de orientación elementales como base de un Raid.
- Las técnicas básicas de escalada y su seguridad.

- Principios básicos de la espeleología y barranquismo.
- Aspectos técnicos principales del piragüismo.
- La técnica de patinaje en línea.

- Aspectos clave en la detección de nuevos talentos:
 - Principales indicadores.
 - Pruebas y test para la detección de talentos.
 - El factor edad.

- La organización de cursos de iniciación a los Raid de orientación:
 - Contenidos, objetivos y actividades.
 - Instalaciones y materiales.
 - Funciones de los técnicos. Equipo multidisciplinar.

Área: organización de eventos de Raid

Objetivos formativos:

- Concretar la temporalización de los eventos de la orientación.
- Analizar las características de las asociaciones deportivas y clubes de la orientación.
- Gestionar y organizar eventos de la orientación de promoción e iniciación deportiva, de un club.
 - Analizar las características y requisitos materiales y humanos de los eventos.
 - Colaborar en la gestión, organización y desarrollo de eventos de tecnificación de la orientación.
 - Recoger la información sobre el desarrollo del evento deportivo de promoción e iniciación a la orientación.
 - Analizar los sistemas de recogida de datos, la documentación utilizable.

Contenidos:

- Los clubes deportivos:
 - Fundamentos legales.
 - Organigrama.
 - Actividades.
 - Clubes de Raid y clubes con sección deportiva de Raid.
 - La licencia de Raid. Licencia anual y de licencia de día.

- La organización de un Raid. Temporalización y fases:
 - Previo:
 - Elección de la zona y cartografía.
 - Obtención de permisos y seguros.
 - Publicidad y boletines.
 - Información técnica previa. Libro de ruta.
 - Las inscripciones.
 - Trazados e impresión.
 - Establecimiento de plan de seguridad.
 - Recursos humanos y materiales necesarios. Organigrama.

 - Durante:
 - Organización de las zonas de competición, parking, meta y salida, zonas de cambio de sector, avituallamientos.
 - La reunión técnica previa (briefing).

- Colocación de controles.
- Funciones y tareas de cada zona.
- El seguimiento en directo de la prueba (GPS, cámaras, radio, etc.).
- Entrega de trofeos.

- Después:
 - Publicación de resultados.
 - Evaluación del evento.
 - Memorias del evento para patrocinadores y entidades colaboradoras.
 - Reportajes y notas de prensa.

- Las funciones del juez controlador en la organización de un Raid:
 - Antes de la prueba.
 - Durante la prueba.
 - Después de la prueba.

- La organización de otro tipo de Raids:
 - Pruebas populares y promocionales.
 - Pruebas no oficiales.
 - Raid urbanos.

Área: Deporte de Orientación y Discapacidad

Objetivos formativos:

- Organizar sesiones de iniciación a la orientación para personas con discapacidad.
- Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- Analizar las características de la tarea, y de los materiales.
- Identificar las limitaciones para la práctica del deporte de orientación originadas por el contexto.
 - Organizar a los deportistas con discapacidad.
 - Dirigir a las personas con discapacidad hacia la práctica del deporte de orientación, especialmente hacia el Trail-O.

Contenidos:

- Análisis de las adaptaciones del deporte de orientación a las capacidades de las diferentes personas con discapacidad:
 - Discapacidad física.
 - Discapacidad sensorial.
 - Discapacidad intelectual.

- Estrategias de inclusión de los y la deportistas con discapacidad en las sesiones de orientación:
 - Adaptación de las tareas de iniciación a la orientación.
 - Adaptaciones de los materiales.
 - Adaptaciones metodológicas y la enseñanza multinivel aplicada a la orientación.
 - Criterios de adaptación de los juegos para facilitar la inclusión.

- La especialidad de Trail-O:
 - Orígenes y reglamento.
 - El mapa: Especificidades.
 - El terreno: Lugares adecuados. Posibles situaciones problema.
 - La tarjeta de control y solucionario.
 - Diseño de competiciones y trazados.

- Ejercicios para la enseñanza y entrenamiento de la orientación para personas con distintas discapacidades:
 - Ejercicios para la enseñanza del Trail-O para personas con y sin discapacidad.
 - Otros ejercicios para la enseñanza de la orientación.
- Medidas facilitadoras de la inclusión de las personas con discapacidad en los clubs y asociaciones de orientación.

Área: Preparación Física

Objetivos formativos:

- Valorar la condición física del deportista de orientación.
- Aplicar pruebas y test de campo, y analizar sus resultados.
- Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física, atendiendo a la edad y nivel de los deportistas.
- Analizar la programación de referencia, la metodología, los medios específicos de preparación.
- Dirigir sesiones de desarrollo de la condición física del corredor de raid.
- Prevenir lesiones y patologías más habituales del raid.

Contenidos:

- Valoración de la condición física del deportista de orientación mediante test de campo y de laboratorio:
 - Diferencias entre test de campo y laboratorio.
 - Características y aplicación de los test.
 - Test para valorar la resistencia aeróbica y anaeróbica.
 - Test para valorar la fuerza.
 - Test para valorar la velocidad.
 - Test para valorar la flexibilidad.
- Pautas para la planificación de la condición física del deportista de orientación:
 - Los principios generales del entrenamiento aplicados al deporte de orientación.
 - Principales modelos para la planificación de una temporada en cada una de las modalidades de orientación.
 - El entrenamiento de la condición física en relación a la edad y nivel.
 - Diseño y organización de sesiones de entrenamiento para el desarrollo de la condición física del deportista de orientación:
 - Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza.
 - Medios y métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
 - Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad.
 - Medios y métodos para el desarrollo de la flexibilidad.
 - El entrenamiento integrado.
 - Epidemiología del deporte de orientación y medidas para la prevención de lesiones:
 - Las capacidades físicas básicas y la prevención de lesiones.
 - El entrenamiento propioceptivo.
 - Vendajes funcionales. Realización y funciones.

Periodo de prácticas

Objetivos formativos:

- Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzadas en el centro educativo.

- Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en el centro educativo.
- Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.
- Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la tecnificación deportiva en orientación.
- Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva en orientación.
- Dirigir a un grupo de corredores de orientación en competiciones.
- Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.
- Elaborar, revisar y adaptar mapas para la realización de pruebas de raid de orientación.
- Realizar trazados para competiciones de raid de orientación.

Actividades:

- Atención a los deportistas, recibiendo, informando, asesorando y despidiendo.
- Dirección a los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación.
- Valoración la condición física de los deportistas de orientación mediante test de campo y/o laboratorio, y el análisis de los resultados para programar el posterior entrenamiento.
- Dirección de sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico.
- Organización de sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Organización de actividades y competiciones de iniciación y promoción del deporte de orientación.
- Acompañamiento a los deportistas en competiciones de tecnificación.
- Elaboración de mapas para la realización de entrenamientos y competiciones de raid de orientación.
- Elaboración de trazados de competiciones de iniciación y/o de competiciones regionales de raid de orientación.

ANEXO II

Áreas del bloque específico del plan formativo de orientación que pueden ser cursadas a distancia o de forma semipresencial.

	Nivel I	Nivel II
Áreas a distancia.	Reglamento y material.	
Áreas semipresenciales.	Organización de eventos de orientación.	Organización de eventos de orientación. Trazados. Cartografía.

Áreas del bloque específico del plan formativo de Raid de aventura que pueden ser cursadas a distancia o de forma semipresencial

	Nivel II
Áreas semipresenciales.	Perfeccionamiento técnico. Cartografía y trazados. Organización de Raid de Orientación.