

Área/Materia/Módulo	Etapas	Curso	Mod. ling.	ISBN	Título	Editorial	Curso de comienzo en la utilización
Senderismo	CFGM	1º de A.F.D.	G	84-8216-119-9	Mapa BARDENAS	Sua	2004-2005
	CFGM	1º de A.F.D.	G	84-87997-52-X	Mapa MONCAYO	Pirineo	2004-2005
	CFGM	1º de A.F.D.	G		Mapa TUDELA Y RIBERA 1:25000 / 1:50000	IGN	2004-2005
FOL	CFGM	1º de A.F.D.	G	978-84-683-1417-4	Formación y orientación laboral	EDEBE	2014-2015
Administración, gestión y CPE	CFGM	1º de A.F.D.	G	978-84-236-7091-0	Administración, gestión y comercialización pequeña empresa	Edebe	2008-2009
Resto de módulos	CFGM	1º de A.F.D.	G		Apuntes elaborados por el Departamento		

MATERIAL NECESARIO

SENDERISMO

- Zapatillas de trekking (senderismo) o botas para media y baja montaña, flexibles y que protejan los tobillos.
- Mochila de ataque (35 litros).
- Pantalón de senderismo.
- Ropa térmica de invierno : camiseta de poliéster, forro polar, paravientos e impermeable.
- Guantes.
- Bastones trekking (2)

CICLISMO

- Bicicleta de montaña con ciclo computador y portamapas flexible .
- Pantalón y camiseta específica para ciclismo: Culotte con protección (badana) y maillot.
- Guantes, gafas, casco y chaleco reflectante.
- Zapatillas con suela rígida.
- Bolsa portacámaras con cámara y Kit de reparación de pinchazos, llave multiusos y tronchacadenas.
- Bomba para inflar las ruedas.
- Botellín para el agua.
- Desengrasante, lubricante, esponja y trapos de limpieza.

PIRAGÜISMO:

- Bañador.
- Camiseta de licra, poliéster o lifa .
- Escarpines de suela gruesa o zapatillas de agua.
- Neopreno corto.

EQUITACIÓN:

- Pantalón ajustado o mallas.
- Casco, el mismo que para bici.
- Botas, las mismas que para senderismo.
- Polainas.

SOCORRISMO DE PISCINAS:

- Bañador, gorro, gafas y chanclas y aletas.
- Toalla.

OTROS :

- Brújula tipo Silva.
- Cordino grueso 6 mm., longitud 3 metros
- Botiquín portátil con capa aluminizada.
- Silbato.
- Cuaderno de campo para tomar notas.
- Patines

CONSEJOS Y ORIENTACIONES PARA UN BUEN COMIENZO DE CURSO

* Se recomienda una revisión médica que incluya una prueba de esfuerzo. Hay posibilidad de organizarlo desde el Departamento en septiembre con los servicios deportivos del Ayuntamiento de Tudela.

* Es muy recomendable que durante el verano el alumnado realice actividades de familiarización que se hacen a lo largo del curso:

- Realizar rutas en bicicleta de unos 30-40 kilómetros.
- Practicar marchas de senderismo de hasta 2-3 horas con mochila.
- Acondicionamiento físico básico de fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Natación: 15-30 minutos crol, braza y espalda. Práctica de buceo.

ANTE CUALQUIER DUDA SOBRE EL MATERIAL (TIPOS, PRECIOS...), CONSULTAR A LOS PROFESORES DEL DEPARTAMENTO