

Ciclo formativo de Grado Medio. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

RELACION DE MATERIAL QUE SE RECOMIENDA AL ALUMNO:
EN NEGRITA EL MATERIAL OBLIGATORIO E IMPRESCINDIBLE
PARA SENDERISMO

- **BOTAS** y/o zapatillas para TREKKING (senderismo) por 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**

PARA CICLISMO

- **BICI DE MONTAÑA** con ciclocomputador (a partir de Diciembre).
 - **PANTALÓN y CAMISETA ESPECIFICA DE CICLISMO**
"CULOTE con protección (Badana) y MALLOT"
- **GUANTES, GAFAS y CASCO.**
- **ZAPATILLAS CON SUELA RÍGIDA.**
- **BOLSA PORTACÁMARAS con cámara y KIT DE REPARACIÓN DE PINCHAZOS, bomba y llave multiusos y tronchacadenas.**
- **Botellín para el agua.**

PARA PIRAGÜISMO:

- **BAÑADOR.**
- **CAMISETA DE LICRA, POLIESTER Ó "LIFA"**
- **ESCARPINES de suela gruesa ó ZAPATILLAS DE AGUA.**

PARA EQUITACIÓN:

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

PARA SOCORRISMO DE PISCINAS:

- **Bañador y gafas.**
- **Aletas cortas.**
- **Palas para las manos.**

OTROS :

- **BRÚJULA TIPO "SILVA"**
- **CURVÍMETRO y ALTÍMETRO** sencillos.
- **CORDINO** grueso 6 mm., long. 3 m
- **BOTIQUÍN** portátil con capa aluminizada.
- **Silbato.**
- **Cuaderno de campo para tomar notas.**

LIBROS DE TEXTO:

- En F.O.L. : **Formación y Orientación Laboral**
Editorial Mc Graw Hill. Carmen García y dos más.
ISBN: 84-481-9966-9
- En **Administración, gestión y comercialización de la pequeña empresa.** Editorial EDEBE. J.Reu Oriol
ISBN: 84-236-7091-0
- Senderismo: **Curso de Iniciación al montañismo.**
Editorial Barrabés.
ISBN: 84 – 95744 – 00 – 7
- Bici, piragua y Escalada. **Manuales de Iniciación.** ETI Tudela.
- **MAPAS BARDENAS, Editorial Sua. ISBN: 84-8216-119-9**
- **MONCAYO, Editorial Pirineo ISBN: 84-87997-52-X**
- **Tudela y RIBERA NAVARRA 1:25.000 -1:50.000**
- **Guías de flora y fauna. Editorial Omega.**