

Nivel II en kayak de mar-PF-211PIKM01

Bloque específico.

1. Área: Técnica de kayak de mar.

Objetivos formativos:

- a. Identificar los fundamentos físicos que condicionan la técnica de paleo en kayak de mar.
- b. Valorar la técnica de paleo y demostrar técnicas específicas propias de la navegación en kayak de mar.

Contenidos:

Fundamentos teóricos del paleo en kayak de mar:

- Resistencia al avance.
- Movimientos de la embarcación.
- Propulsión.
- Estabilidad y equilibrio.

Técnica de paleo en kayak de mar:

- Posición base.
- Fases y subfases del ciclo de paleo.
- Coordinación del gesto.
- Estructura interna o dinámica.

Acciones técnicas específicas de la navegación en kayak de mar:

- Técnicas de embarque y desembarque en el mar en función del oleaje, el tipo de costa, etc.
- Acciones equilibradoras en la práctica del kayak de mar.
- Adaptaciones de la técnica de paleo y otras acciones de propulsión en la especialidad de kayak de mar.
- Maniobras de cambio y mantenimiento de la dirección propias del kayak de mar.
- Técnica de paleo en situaciones de corriente, oleaje o viento de fuerte intensidad.
- Anticipación de las acciones a los movimientos de agua.
- Esquimotaje: progresión de aprendizaje y tipología.
- Técnica de paleo y técnicas específicas en kayak de mar doble.

2. Área: Otras especialidades de piragüismo en mar.

Objetivos formativos:

- a. Describir las características y elementos básicos de las especialidades tradicionales y modernas del piragüismo en mar.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva al kayak de olas, surf ski y kayak tradicional esquimal.

Contenidos:

El kayak de olas:

- Especialidades: kayak surf y wave ski.
- Características de las embarcaciones, palas y material complementario.
- Técnica básica.
- Normativa básica.

El surf ski:

- Generalidades.
- Características de las embarcaciones, palas y material complementario.
- Técnica básica.
- Normativa básica.

El kayak de mar tradicional esquimal:

- Historia y generalidades.
- Características de las embarcaciones, palas y material complementario.
- Técnica básica.
- Juegos árticos.

La pesca desde el kayak de mar:

- Generalidades.
- Marco legal de la actividad.
- Herramientas básicas y adaptación de la embarcación para la actividad.

3. Área: Navegación y meteorología en el mar.

Objetivos formativos:

- a. Identificar los factores ambientales que condicionan la navegación en kayak de mar.
- b. Describir conceptos generales de meteorología y analizar sus efectos sobre el mar.
- c. Demostrar el correcto uso de instrumentos de orientación en la navegación en kayak de mar.
- d. Identificar e interpretar las diferentes señales de marcación en el mar tanto de día como de noche.
- e. Identificar las diferentes fuentes de información meteorológica en el mar.

Contenidos:

Meteorología básica y su influencia sobre la navegación en kayak de mar:

- Conceptos generales: presión atmosférica, anticiclones y borrascas, temperatura, masas de aire, frentes, etc.
- El viento: características, orígenes, tipología, efectos locales, vientos predominantes, etc.
- El oleaje: características, orígenes, tipología, parámetros, etc.
- Las mareas: características, orígenes, tipología, efectos locales, etc.
- Las corrientes marinas: características, orígenes, tipología, factores, etc.
- Las nubes: características, orígenes, tipología, etc.
- La niebla: características, orígenes, tipología, etc.
- Humedad absoluta y relativa.
- Frentes fríos y cálidos.
- La previsión del tiempo.

Instrumentos de orientación en la navegación:

- Cartas náuticas, mapas y fotografías aéreas.
- El compás.
- El GPS.

Señales de marcación en el mar:

- Faros.
- Balizamiento.
- Señales de marcación nocturnas.

Fuentes de información meteorológica:

- Características.
- Fuentes.
- Interpretación.

4. Área: Construcción y mantenimiento del material de kayak de mar.

Objetivos formativos:

- a. Valorar los parámetros que definen los diferentes modelos de embarcaciones, palas, vestimenta y material específico de kayak de mar.

- b. Analizar los criterios que afectan a la elección del material, los procedimientos de adaptación al palista y a la especialidad de forma individualizada.
- c. Describir los procedimientos de mantenimiento básico, limpieza y puesta a punto del material y las instalaciones de kayak de mar.
- d. Describir y demostrar el procedimiento de estibación del kayak de mar.
- e. Describir los diferentes sistemas de almacenaje y transporte del material.

Contenidos:

Características de la pala, embarcación, accesorios y vestimenta en kayak de mar:

- Especificaciones técnicas del material.
- Materiales de construcción: composites y plásticos.
- Adaptación al palista: antropometría, condición física, técnica de paleo, etc.
- Adaptaciones en la embarcación y pala al contexto: timones, asas, achicadores, vela, orza retráctil, etc.
- Mantenimiento, limpieza y puesta a punto.

Estibación del kayak de mar:

- El asiento del kayak de mar: distribución de pesos.
- Colocación de accesorios de uso habitual.

Almacenaje y transporte de embarcaciones:

- Estructuras para el almacenaje y el transporte.
- Fijaciones para el almenaje y el transporte.
- Normativa de transporte de embarcaciones.

Instalaciones de empresas de piragüismo en mar:

- Características.
- Mantenimiento.

5. Área: Legislación y normativa en el mar.

Objetivos formativos:

- a. Analizar la normativa de navegación y medioambiental en el mar, aplicando los procedimientos y protocolos para su cumplimiento.
- b. Identificar las diferentes autoridades y administraciones públicas con competencias sobre el medio marino.

Contenidos:

- El kayak de mar en la legislación española.
- Reglamento internacional para la prevención de abordajes en el mar.
- Limitaciones en la navegación: playas, reservas marinas, costas protegidas, etc.
- Las autoridades y administraciones públicas con competencias sobre el medio marino: capitanía marítima, guardia civil, aduanas, salvamento marítimo, armada española, ayuntamientos, etc.
- Prevención de contaminación en el mar: convenio Marpol.

6. Área: Técnicas de control y auxilio.

Objetivos formativos:

- a. Identificar y analizar situaciones de riesgo propias del guiado en kayak de mar.
- b. Valorar aspectos de seguridad preventiva propios del guiado en kayak de mar.
- c. Demostrar técnicas de seguridad, rescate y autorrescate en aguas profundas.

d. Describir los procedimientos de contacto y evacuación utilizados por el servicio de salvamento marítimo.

e. Aplicar técnicas de primeros auxilios y reanimación en supuestos accidentados en láminas de agua propias del guiado en kayak de mar.

Contenidos:

Situaciones de riesgo:

- Análisis y estudio de casos.
- Protocolos de actuación.

Seguridad preventiva:

- El kayak de mar: tipo, partes, accesorios.
- Material de seguridad en kayak de mar:
- Material y sistemas de comunicación.
- Medios de señalización.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Kit de reparaciones.
- El plan de navegación.

Seguridad de actuación:

- Rescates y autorrescates.
- Remolques.
- Uso de instrumentos de comunicación.
- Utilización de señales de emergencia.
- Evacuaciones de emergencia.

Primeros auxilios en el mar:

- Medidas para combatir la hipotermia en el mar.
- Métodos de reanimación cardiopulmonar en el mar.
- Evacuación de heridos en el mar.

Seguridad en la navegación nocturna.

7. Área: Metodología y didáctica del kayak de mar.

Objetivos formativos:

a. Dirigir sesiones de guiado en kayak de mar, demostrando las técnicas propias de este nivel.

b. Elaborar programas de iniciación al kayak de mar.

c. Concretar los contenidos y las adaptaciones en los grupos de edades.

d. Coordinar la actividad de otros técnicos deportivos en la iniciación al kayak de mar.

e. Analizar las funciones de los técnicos en los cursos y eventos de iniciación.

Contenidos:

La sesión de guiado en kayak de mar:

- Características de la sesión.
- Tipología y especificidades.
- Dirección y organización de la sesión: información, control de los palistas, delimitación del espacio, material, etc.
- Estrategias de motivación en la sesión.

- Incidencias y soluciones.
- Evaluación de la sesión:
- Instrumentos de recogida de información.
- Evaluación del comportamiento del técnico deportivo.

Programas de enseñanza del kayak de mar y sus adaptaciones a los diferentes públicos:

- Adaptaciones de contenidos, medios y métodos de enseñanza del piragüismo.
- Los recursos didácticos.
- Modelos de secuenciación de contenidos.
- Valoración de los programas de iniciación.

Funciones de coordinación de técnicos:

- Tareas de los técnicos en los diferentes programas. Criterios de distribución de tareas.
- Procedimientos de organización y comunicación entre técnicos.

Las estructuras técnicas de las federaciones y la relación con las mismas.

8. Área: Educación medioambiental.

Objetivos formativos:

- a. Concienciar de la necesidad de mantener un comportamiento respetuoso con el medio ambiente.
- b. Analizar los modelos metodológicos habituales de la educación medioambiental.
- c. Identificar las características medioambientales y hábitats del entorno de práctica del kayak de mar recreativo.
- d. Identificar las pautas de comportamiento respetuoso con el medio ambiente.

Contenidos:

La educación medioambiental:

- Tratado de educación medioambiental para una sociedad sostenible.
- Responsabilidad global.

Metodología de la educación ambiental:

- Recorridos.
- Estudios científicos.
- Dinámicas habituales.
- Juegos y talleres.
- Simulaciones y métodos auxiliares.

Conocimiento ambiental básico:

- Caracterización ecológica del medio de marino.
- Fuentes informativas.

Ecología humana. Pautas de comportamiento generales en el medio natural.

9. Área: Metodología de la expedición.

Objetivos formativos:

- a. Elaborar el diseño técnico de los recorridos de kayak de mar.

- b. Elaborar el diseño técnico de los recorridos para el guiado de kayak de mar recreativo.
- c. Analizar el mar en sus diferentes manifestaciones aplicando procedimientos establecidos.
- d. Dirigir a grupos a palistas en recorridos de kayak de mar.
- e. Valorar el rendimiento del palista en el guiado en kayak de mar.
- f. Analizar los estándares técnicos de afrontamiento de dificultades técnicas de las rutas de kayak de mar.
- g. Demostrar las técnicas de guiado en recorridos de kayak de mar.

Contenidos:

Análisis y elaboración de rutas en kayak de mar:

- Investigación, legislación y atractivos.
- Condicionantes meteorológicos, geográficos, logísticos y personales.
- Seguridad preventiva de la ruta.
- Estrategia y diseño general de la ruta.
- Previsión de las diferentes distancias entre abrigos seguros del recorrido.
- Elaboración de la carta náutica y redacción del plan de navegación.
- Complementos de la ruta en seco y agua.
- Preparación de alternativas al plan inicial.

Organización y conducción del grupo en expediciones en kayak de mar:

- Información de la actividad.
- Guías, monitores y soporte.
- Responsables del material aportado.
- Toma de decisiones.
- Metodología de la conducción de grupos en expediciones.
- Plan de navegación.
- Las rutinas diarias.

10. Área: Animación de grupos.

Objetivos formativos:

- a. Analizar la dinámica de grupos de la actividad de guiado en kayak de mar.
- b. Aplicar técnicas específicas de motivación y dirección propias de la actividad de guiado de kayak de mar.

Contenidos:

El grupo:

- El líder y los roles.
- Características básicas de los grupos en una actividad de guiado de kayak de mar.
- Las dinámicas y situaciones habituales.

Gestión de la activación y apaciguamiento de los grupos.

Gestión de situaciones de riesgo.

Gestión de accidentes.

Animación en la actividad de guiado.

Juegos específicos de aplicación en el guiado.

11. Área: Acondicionamiento físico específico en kayak de mar.

Objetivos formativos:

- a. Valorar la condición física del palista de kayak de mar.
- b. Prevenir lesiones y patologías propias del kayak de mar.

Contenidos:

La condición física para la práctica del kayak de mar:

- Necesidades de fuerza del kayakista de mar.
- Necesidades de velocidad del kayakista de mar.
- Necesidades de resistencia del kayakista de mar.
- Necesidades de movilidad articular del kayakista de mar.

Prevención de lesiones y enfermedades asociadas a la práctica del kayak de mar:

- Prácticas contraindicadas.
- Lesiones y enfermedades frecuentes.
- Hábitos y control postural:
- Calentamiento y enfriamiento.
- Actividades de prevención de lesiones y enfermedades.

Beneficios de la práctica del kayak de mar sobre la condición física.

12. Área: Organización de eventos.

Objetivos formativos:

- Dirigir al palista de kayak de mar en eventos de promoción.
- Elaborar el diseño técnico de eventos de kayak de mar.
- Concretar la temporalización de los eventos de kayak de mar.
- Gestionar y organizar eventos de promoción e iniciación deportiva en kayak de mar a nivel de club.
- Analizar las características y requisitos materiales y humanos de los eventos y recorridos en kayak de mar.
- Colaborar en la gestión, organización y desarrollo de eventos de promoción y recorridos en kayak de mar.
- Recoger la información sobre el desarrollo del evento de promoción y recorridos en kayak de mar.
- Analizar los sistemas de recogida de datos, la documentación utilizable.
- Analizar las características de las asociaciones deportivas y clubes de kayak de mar.

Contenidos:

Funciones del técnico deportivo de kayak de mar en las eventos propios de la especialidad:

- Aspectos administrativos: afiliación, inscripción, recogida de resultados.

Eventos de kayak de mar de nivel de promoción y expediciones:

- Presupuesto de costes, ingresos, financiación y estimación de viabilidad económica.
- Necesidades de organización, recursos humanos y materiales.
- Coordinación, asignación de tareas y responsabilidades.
- Logística para los participantes: transporte, alojamiento, almacenaje del material, logística de la expedición.
- Requisitos administrativos para la organización del evento.
- Requisitos normativos de medio ambiente y seguridad.
- Soportes publicitarios e instrumentos de promoción.
- Convocatoria de eventos.
- Requisitos técnicos y administrativos de participación.

Recogida de información en eventos y recorridos de kayak de mar de nivel de promoción:

- Instrumentos de recogida de información.
- Informes del desarrollo del evento.
- Registro de incidencias.
- Memoria.

Organización básica de un club de kayak de mar:

- Recursos Humanos.
- Coordinación y asignación de tareas y responsabilidades.
- Recursos materiales: instalaciones, medios y equipos.

13. Área: Piragüismo adaptado.

Objetivos formativos:

- a. Organizar sesiones de iniciación al piragüismo adaptado
- b. Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- c. Analizar las características de los materiales de piragüismo adaptado.
- d. Analizar las características de las tareas propias de la iniciación del piragüismo adaptado.
- e. Analizar las precauciones específicas de seguridad en función del grupo y la actividad.
- f. Interpretar las principales clasificaciones funcionales del piragüismo y las características de las diferentes disciplinas.
- g. Orientar a la personas con discapacidad hacia la práctica de piragüismo.

Contenidos:

- Piragüismo adaptado: Generalidades y adaptaciones.
- Accesibilidad a la práctica. Personal de ayuda.
- Nivel de autonomía. Flotabilidad, estabilidad, maniobrabilidad.
- Habilidades motrices. Habilidades comunicativas.
- Individualizaciones.
- Tipos de embarcación. Adaptaciones del equipamiento: asientos, tipos de palas, material auxiliar.
- Soluciones fáciles y económicas a posibles adaptaciones y problemas.
- Adaptaciones a la técnica del kayak a la competición para personas con discapacidad.
- Adaptaciones de la técnica de la Va'a.
- Fundamentos de la técnica de paleo.
- Tipos de palas, forma de las hojas, ángulos y curvatura de la pértiga, adaptaciones individuales de diversos tipos de asientos según el grado de discapacidad.
- Control del grupo, nivel de autonomía de cada participante, comunicación y dificultades de las tareas.
- Casos de medidas adicionales de seguridad dependiendo del grupo: prácticas más seguras en lugares controlables como la piscina, o con seguridad adicional (medios externos, lancha motora).
- Clasificaciones funcionales: LTA, TA, A.
- Características de sus disciplinas: Distancias, categorías, campeonatos.
- Nociones de clasificación.
- Medidas facilitadoras de la inclusión de las personas con discapacidad en los clubs de piragüismo, y en los grupos de entrenamiento.
- Actividades inclusivas (que puedan practicar conjuntamente personas con y sin discapacidad)

Período de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzadas en las áreas del bloque específico.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en las áreas del bloque específico.
- d. Acompañar al palista en competiciones de iniciación.
- e. Colaborar en el desarrollo de las actividades, rutas y eventos en kayak de mar.
- f. Concretar y dirigir sesiones de kayak de mar.
- g. Dirigir al palista de kayak de mar en actividades, eventos y rutas.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales y equipos que se vayan a utilizar en las actividades de kayak de mar.
- Realizar operaciones de mantenimiento y reparación.
- Controlar la seguridad en la práctica de guiado en kayak de mar supervisando las instalaciones y medios utilizados.
- Atender a los deportistas, recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Dirigir a los deportistas en su participación en actividades, rutas y otros eventos.
- Dirigir las sesiones de guiado y perfeccionamiento técnico.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Organizar actividades de iniciación en kayak de mar.
- Acompañar a los deportistas en eventos y rutas.
- Realizar operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales.